**Картотека игр для развития гибкости детей старшего дошкольного возраста.**

***Потянулись, подросли***

**Возраст:** 5-7 лет.

**Цель игры**: развить у детей гибкость и чувство равновесия. Игра развивает мышцы рук и ног, способствует формированию правильной осанки.

**Ход игры:** (в ней может принимать участие неограниченное количество человек). Ведущий объясняет правила. Они просты: игроки должны декламировать вместе с ведущим стихотворение, повторяя при этом его движения.

«Ветер дует нам в лицо». (Машем руками, повернутыми ладонями внутрь, по направлению «к себе».)

«Закачалось деревцо» (Руки поднимаем вверх, делаем наклоны вправо и влево, руки при этом не напряжены.)

«Ветер тише, тише, тише», (Амплитуда наклонов постепенно уменьшается.)

«Деревца растут все выше». (Поднимаем руки вверх, приподнимаемся на цыпочки и тянемся изо всех сил.)

**Примечание**. Соревновательного элемента в этой игре нет, но она дает детям прекрасную возможность размяться. Игру можно использовать в качестве физкультминутки на занятиях в садике: держать правильную осанку — не самое легкое занятие для детей, а эта игра- упражнение позволит детям потянуться и снять напряжение в пояснице. Кстати, такое «потягивание» рекомендуется и взрослым.

***Стой!***

**Возраст:** 6-7 лет.

**Цель игры**: развить у детей подвижность и гибкость движений. Игра учит увертываться, не сходя с места, и тем самым способствует развитию гибкости у детей. Кроме того, игра способствует и развитию выносливости у детей.

**Необходимое оборудование:** небольшой мяч.

**Ход игры**. Выбирается водящий, которому вручается мяч. Остальные игроки встают в круг и рассчитываются по порядку. Водящий становится в центр круга. Сильно ударив мячом о землю, он быстро называет любой номер. Игрок с этим номером бежит за мячом, а все остальные, включая водящего, который передал «эстафету» вызванному игроку, разбегаются. Новый водящий догоняет мяч, хватает его и кричит: «Стой!», после чего все игроки, до сих пор произвольно перемещающиеся по площадке, застывают в неподвижности. Водящий с мячом выбирает ближайшего к себе игрока и старается «запятнать» его, кинув в него мяч. Игрок старается увернуться от мяча. У него нет права на то, чтобы сойти с места. Стоя он может увертываться от мяча, изгибаться, отклоняться, приседать и т. д. Если, несмотря на все усилия игрока, он будет «запятнан», то ему и водить. Если же попытка водящего, (он может кинуть мяч в игрока только один раз), заканчивается неудачей, он вновь бежит за мячом, а остальные игроки разбегаются по площадке до следующего окрика: «Стой!»

***Лимбо***

**Возраст**: 6-7 лет.

**Цель игры:** развить у детей гибкость и чувство равновесия.

**Необходимое оборудование:** планка или скакалка (длина 1 — 1,5 м).

**Ход игры.** В этой игре-соревновании может попробовать свои силы практически неограниченное количество участников. Двое игроков держат планку или скакалку за концы, стоя друг против друга. Они будут судьями: их задача — следить за ходом игры. Остальные игроки выстраиваются в колонну на расстоянии 1 м от планки. Для начала судьи поднимают планку с высоко: над головой на вытянутых руках. Перед всеми игроками стоит пока еще простая задача: пройти под планкой, ни за что не держась, не касаясь руками пола, не присаживаясь на корточки и не задевая планку. Наверняка с этим заданием справятся все. После того как во главе колонны вновь оказался первый игрок, судьи усложняют задачу, немного опуская планку. Так и продолжается игра: с каждым ее туром судьи опускают планку все ниже. Чтобы не задеть ее, игрокам придется проходить под ней, наклонившись вперёд. Сделать это трудно: придется наклоняться, стараясь сохранять при этом равновесие. Детям разрешается класть руки на колени и проползать по пластунски. Игроки, задевшие планку, выходят из игры. Игра продолжается до тех пор, пока в ней не остается только один — самый гибкий, ловкий и удачливый — игрок, который смог пройти все туры.

**Примечание**. Естественно, что судьи должны быть неподкупны: намеренно приподнимать планку им строго воспрещается. Можно и снять с них эту функцию: если дети намереваются играть в эту игру и впредь, то можно специально для них соорудить две стойки с рядом пазов сверху донизу, в которые можно будет вставлять планку, с каждым разом все уменьшая расстояние между ней и полом.

***Волна***

**Возраст:** 6-7 лет.

**Цель игры**: развить у детей гибкость движений (в первую очередь рук). Игра способствует развитию внимания и точности и быстроты реакции.

**Ход игры.** С помощью считалки выбирается водящий. Остальные игроки, (не менее 10 человек), становятся в круг и берутся за руки. Круг из игроков будет представлять собой море, а водящий — «кораблик». Игроки начинают делать «волну», то есть, не расцепляя рук, выполнять плавные волнообразные движения руками. При этом они - то поднимают, то опускают руки. Выполнять эти движения надо произвольно: важно, чтобы водящий не мог предугадать, где «волна» будет выше, а где ниже. Задача водящего-«кораблика» — проскочить под «волной», то есть быстро пробежать сквозь просвет между любыми двумя игроками в тот момент, когда их руки будут подняты. Если ему это удается, он занимает место в круге, а вместо него выбирают другого водящего, если же нет, он повторяет попытку до тех пор, пока она не станет удачной.

**Примечание**. Игроки, изображающие море, не имеют права убыстрять незаконченное движение специально для того, чтобы поймать игрока.

***Неваляшка***

**Возраст**: 5-7 лет.

**Цель игры:** развить у детей гибкость движений, устойчивость. Игра учит детей соизмерять силы, улучшает координацию движений и равновесие.

**Необходимое оборудование:**спортивный мат или небольшой матрас. Можно играть и на ковре: главное, чтобы на пол было постелено что-то мягкое.

**Ход игры.** Среди игроков (всего может играть до десяти человек) выбирается «неваляшка». Чтобы «превратиться» в куклу-неваляшку, игрок должен сесть на мат, скрестив ноги (по-турецки), а руками упереться в бедра. Остальные игроки, по очереди подходя к «неваляшке», пытаются заставить ее повалиться на матрас. Задача игрока, изображающего неваляшку, — не потерять равновесие. Максимум, что он может себе позволить, — покачнуться, не меняя своего положения. Если игроку удается вывести «неваляшку» из равновесия, он сам занимает ее место.

**Примечание**. Разумеется, во избежание травм игрокам запрещается толкать «неваляшку» слишком сильно и резко. Делать это надо сильно, но плавно: игроку надо дать возможность противостоять натиску. Одновременно толкать «неваляшку» может только один игрок. Сделав одну попытку и потерпев при этом неудачу, он возвращается в «хвост» шеренги игроков.

***Лодочки***

**Возраст**: 5 -7лет.

**Цель игры:** способствовать развитию гибкости у детей. Игра прекрасно укрепляет позвоночник, учит четкости, ловкости и быстроте движений.

**Ход игры**. Это командная игра. В ней может принимать участие от двух до четырех команд. Впрочем, с равным успехом в этой игре может принимать участие и два-три игрока: соревнование в этом случае станет не командным, а, так сказать, личным: каждый игрок будет играть за самого себя. Играть в «Лодочки» следует в помещении, причем игровое поле желательно разметить: обозначить стартовую черту, на противоположной стороне помещения поставить несколько кеглей или небольших стульев (по количеству команд), которые игрокам придется огибать. Суть игры — эстафета, при которой игроки должны передвигаться наперегонки. Только в этом случае им придется не бегать, как это обычно делается, а изображать собой лодочки. Делается это так: игрок садится на пол, а прямые руки вытягивает в стороны (руки будут изображать весла). Передвигаясь, игрок сгибает ноги в коленях, не отрывая ступни от пола, в результате чего без помощи рук подтягивает вперед все тело. Затем, передвинувшись, он вновь выпрямляет ноги, но оказывается уже на порядок ближе к финишу. Таким образом, то выпрямляя, то сгибая ноги и перенося при этом тело вперед, игрок и передвигается (кстати, если понаблюдать за движениями гребцов на байдарках или каноэ, то окажется, что они гребут точно так же, то выпрямляя ноги и откидываясь назад, то сгибая ноги в коленях и делая энергичное движение вперед). Во время «плавания» руки игроков делают движения, напоминающие собой движения весел. Выигрывает тот игрок, который в таком положении первым «доплывает» до кегли (стула) и, обогнув ее, тем же манером возвращается к финишу. Если игра командная, то выигрывает та команда, чьи «лодочки» доплыли быстрее всех.

**Примечание.** Следует учитывать, что такая игра — довольно серьезное испытание на гибкость, поэтому на первый раз не стоит размечать слишком большое игровое поле, особенно если играют дети младшего возраста. Для старших детей, которые уже стали опытными «гребцами», можно усложнить задание На пути «лодочек» расставить кегли-«бакены», между которыми игроки должны будут «проплыть». Если игрок задел кеглю, то считается, что он сел на мель, и ему придется начинать «плавание» сначала.