**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 377**

620098 г. Екатеринбург, ул. Черноярская, 16, телефон (факс) 330-33-31, 330-43-33

официальный сайт: <http://377.tvoysadik.ru> e-mail: [mdou377@eduekb.ru](mailto:mdou377@eduekb.ru)

**Сборник подвижных игр и упражнений для развития волевых качеств у детей дошкольного возраста**

**Выполнил:** инструктор по физической культуре

Полушкин П.С.

Екатеринбург

2023

**Содержание**

[Пояснительная записка 3](#_Toc126234826)

[Блок 1. Подвижные игры и упражнения на формирование первичных волевых качеств 7](#_Toc126234827)

[Блок 2. Подвижные игры и упражнения на формирование вторичных волевых качеств 12](#_Toc126234828)

[Заключение 26](#_Toc126234829)

[Список литературы 27](#_Toc126234830)

# **Пояснительная записка**

Развитие воли в дошкольном возрасте - это важное условие формирования полноценной личности. Воля нужна при выборе цели, принятии решения, при осуществлении действия, при преодолении препятствий. Преодоление препятствий требует волевого усилия - особого состояния нервно-психического напряжения, мобилизующего физические, интеллектуальные и моральные силы человека.

Система воспитания детей в большинстве современных семей тормозит формирование волевых качеств ребенка. Типичны такие отклонения воспитательного процесса, как гиперопека, неустойчивый стиль воспитания, воспитательная неуверенность родителей. Чаще родители уделяют большое внимание развитию творческих способностей детей, умению предъявлять себя, свое индивидуальное своеобразие миру, тем самым помогают реализации девиза ребенка «Я хочу», а понятия «надо» и «нельзя» формируются слабее. Это наблюдение особенно уместно в отношении дошкольного возраста: взрослым кажется, что ребенок еще очень маленький, да и проблемы, связанные с незрелостью сферы произвольной регуляции поведения еще не столь видны. Заметны они становятся с началом обучения в школе, с ростом нагрузки на эти, слабо сформированные, качества. По удачному выражению известного отечественного нейропсихолога А.В. Семенович, «самая трудноразрешимая задача всего взрослого окружения ребенка состоит в том, чтобы убедить его в значимости и прагматической ценности глагола «должен» для реализации многочисленных «хочу». В этой связи воспитание представляет собой процесс формирования произвольной регуляции поведения у ребенка.

Дошкольный возраст связан с увеличением физических и умственных нагрузок, расширением социальных границ ребенка и адаптацией в обществе. Ребёнок по-другому оценивает себя и свои способности, учится быть самостоятельным и ответственным человеком. В этом возрасте дети располагают значительными резервами развития.

В дошкольном возрасте закладывается фундамент нравственного поведения, происходит усвоение моральных норм и правил поведения, начинает формироваться общественная направленность личности.

Возрастной особенностью является общая недостаточность воли: дошкольник ещё не обладает большим опытом длительной борьбы за намеченную цель, преодоления трудностей и препятствий. Он может опустить руки при неудаче, потерять веру в свои силы и невозможности. Нередко наблюдается капризность, упрямство.

Однако, игровая деятельность способствует преодолению внешних и внутренних препятствий, ребенок постепенно вырабатывает в себе волевые качества: решительность, самостоятельность, инициативность, настойчивость, выдержку, организованность, смелость. Воля является одной из важнейших характеристик личностного развития. Поэтому педагоги и родители должны уделять значительное внимание формированию именно волевым качествам личности.

Среди психологов принято разделять волевые качества по степени их значимости. Чаще всего их делят на общие и основные.

Первые имеют отношение ко всем видам спортивной деятельности, вторые определяют результативность в конкретном виде спорта. К общим волевым качествам П.А. Рудик, Е.П. Щербаков отнесли целеустремленность, дисциплинированность и уверенность.

К основным относят настойчивость, упорство, выдержку и самообладание, смелость и решительность, инициативность и самостоятельность.

Другим путем в решении проблемы классификации волевых качеств идет В.К. Калин. Он, исходя из функций волевой регуляции, делит волевые качества на базальные (первичные) и системные (вторичные). К первым он относит энергичность, терпеливость, выдержку и смелость.

В ходе накопления жизненного опыта базальные волевые качества постепенно «обрастают» знаниями и умениями, необходимыми для того, чтобы осуществлять волевую регуляцию различными способами, компенсирующими недостаточно эффективное проявление волевых усилий. Таким образом, низкий уровень развития каких-либо базальных качеств вынуждает образовывать более сложные системные (вторичные) волевые качества из элементов, выполняющих компенсаторные функции.

Системность вторичных волевых качеств связана, как считает В.К. Калин, не только с включением в них ряда базальных волевых качеств как составных частей, но и с накоплением знаний и умений в волевой регуляции, использованием самых различных непосредственных и опосредованных способов регуляции, с широким включением функциональных проявлений, относящихся к интеллектуальной и эмоциональной сферам. Последнее, отмечает автор, позволяет ставить вопрос о разделении системных качеств на собственно волевые и охватывающие функциональные проявления разных сфер (волевой, эмоциональной и интеллектуальной).

К системным вторичным волевым качествам В.К. Калин относит также настойчивость, дисциплинированность, самостоятельность, решительность, инициативность, организованность, включающие функциональные проявления не только волевой сферы, но и других сторон психики. В этих качествах наиболее выражена, отмечает автор, личностная саморегуляция деятельности.

Что же касается методов (способов) развития всех волевых сфер личности, то здесь следует отметить особое влияние игр, причем каждый вид игровой деятельности вносит свой, специфический вклад в совершенствование волевого процесса. К примеру, конструктивные предметные игры, появляющиеся первыми в возрастном развитии ребенка, способствуют ускоренному формированию произвольной регуляции действий. Подвижные игры - ведут к закреплению у ребенка необходимых волевых качеств личности. Коллективные подвижные игры с правилами также решают еще 1 задачу: укрепление саморегуляции поступков.

Развитие воли в дошкольном возрасте – это вопрос, который особенно актуален в настоящее время. В наш век информатизации и компьютеризации общение детей и взрослых как таковое значительно «деградировало» в плане личного участия в жизни друг друга. Взрослые, в первую очередь, родители, лишь косвенно стали участвовать в процессе передачи своего опыта в различных видах деятельности (в виду отсутствия таковых по причине постоянной занятости на работе). Зачастую все препятствия, встречающиеся на пути ребенка, решаются взрослыми, вместо того, чтобы помочь детям развивать способность осуществлять свои желания, ставить перед собой цели, а главное, находить пути достижения своих целей с учетом не только своего «хочу», но и существующих «хочу» других людей.

В данном сборнике представлены подвижные игры, общей целью которых является развитие волевых качеств.

Цель сборника: оказание методической помощи педагогам в выборе подвижных игр для развития волевых качеств детей дошкольного возраста.

Задачи:

1. Подобрать подвижных игр, направленных на развитие волевых качеств детей дошкольного возраста на основе общения передового педагогического опыта.
2. Систематизировать подвижных игр по разделам сборника.
3. Оформление сборника подвижных игр, направленных на развитие волевых качеств детей дошкольного возраста
4. Сборник содержит 2 блока подвижных игр:

Блок 1. Подвижные игры и упражнения на формирование первичных волевых качеств. Он включает в себя подвижные игры и упражнения на развитие

А. Выдержки

Б. Смелости

Блок 2. Подвижные игры и упражнения на формирование вторичных волевых качеств. Он включает в себя Подвижные игры и упражнения на развитие:

А. Настойчивости

Б. Организованности

В. Самостоятельности

Г. Инициативности

Д. Решительности

Новизна сборника заключается в том, что в качестве основного педагогического инструмента развития волевых качеств у детей дошкольного возраста рассматриваются подвижные игры и упражнения.

Практическая значимость сборника подвижных игр, направленных на развитие волевых качеств детей дошкольного возраста в том, что данный продукт могут использовать педагоги, воспитатели, инструкторы по физической культуре, а также студенты для прохождения производственной практики, родители детей.

Данный сборник можно использовать на занятия физкультуры в части подвижных игр для закрепления пройденного материала, в игровой деятельности.

На занятии данный сборник игр целесообразно использовать в заключительной части для поощрения детей за хорошую работу на занятии и в тоже время для закрепления того или иного волевого качества, отработанного в образовательном процессе.

Педагог в образовательном процессе должен грамотно подобрать игру из нужного блока, соответствующую содержанию теме занятия. Одной игры достаточно. В ходе игровой деятельности педагог должен выполнять роль наставника, передавать свой взгляд на мир, нравственный опыт, опыт волевого поведения, приобщать к общественной жизни и взаимоотношениям.

# **Блок 1. Подвижные игры и упражнения на формирование первичных волевых качеств**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
| ***А. Подвижные игры и упражнения на развитие выдержки*** | | |
| *«Волк во рву»*  Цель: развитие координации движений, повышение положительного настроя  Описание: поперек площадки (зала) двумя параллельными линиями на расстоянии около 100 см одна от другой обозначен ров. В нем находится водящий - волк. Остальные дети – козы. Они живут в доме (стоят за чертой вдоль границы зала). На противоположной стороне зала линией отделено поле. На слова воспитателя «Козы, в поле, волк, во рву!» дети бегут из дома в поле и перепрыгивает по дороге через ров. Волк бегает во рву, стараясь осадить прыгающих коз. Осаленный отходит в сторону. Педагог говорит: «Козы, домой!» Козы бегут домой, перепрыгивая по пути через ров. После 2-3 перебежек выбирается или назначается другой водящий. | 5-7 мин. | Правила: начинать бег только после сигнала, коза считается пойманной, если волк коснулся ее в тот момент, когда она перепрыгивала ров, или если она попала в ров ногой.  Варианты: для усложнения игры можно выбрать 2 волков |
| *«Гуси – Лебеди»*  Цель: развивать ловкость, быстроту реакции.  Описание: на одной стороне зала (площадки) обозначается дом, в котором находятся гуси. На противоположной стороне зала стоит пастух. Сбоку от дома логово (примерно на середине зала, в котором живет волк, остальное место – луг. Выбираются дети, исполняющие роль волка и пастуха, остальные изображают гусей. Пастух выгоняет гусей на луг, они пасутся и летают.  Пастух: Гуси, гуси! Гуси (останавливаются и отвечают хором): Га, га, га! Пастух: есть хотите? Гуси: да, да, да! Пастух: так летите! Гуси: Нам нельзя: Серый волк под горой. Не пускает нас домой. Пастух: так летите, как хотите, только крылья берегите!  Гуси, расправив крылья (расставив руки в стороны, летят через луг домой, а волк, выбежав из логова, старается их поймать. Пойманные гуси идут в логово. После двух перебежек подсчитывается количество пойманных волком гусей. Затем выбираются новые водящие – волк и пастух. Игра повторяется 2-3 раза. | 5-7 мин. | Правила: гуси могут лететь домой, а волк ловить их только после слов «Так летите, как хотите, только крылья берегите». Волк может ловить гусей на лугу до границы дома.  Варианты: увеличить расстояние. Ввести второго волка. На пути волка преграда- ров, который надо перепрыгнуть. |
| *«Два мороза»*  Цель: развивать быстроту и ловкость.  Описание: на противоположных сторонах площадки отмечаются линиями два дома. Играющие располагаются на одной стороне площадки. Определяется два водящих, которые становятся посередине площадки между домами, лицом к детям. Это Мороз Красный Нос и Мороз Синий Нос. По сигналу педагога «Начинайте», оба Мороза говорят: «Мы два брата молодые, два мороза удалые. Я - Мороз Красный Нос. Я - Мороз Синий Нос. Кто из вас решиться, в путь-дороженьку пуститься?» Все играющие отвечают: «Не боимся мы угроз и не страшен нам мороз» и перебегают в дом на противоположной стороне площадки, а Морозы стараются их заморозить, т.е. коснуться рукой. Замороженные останавливаются там, где их захватил мороз и так стоят до окончания перебежки всех остальных. Замороженных подсчитывают, после они присоединяются к играющим. | 5-7 мин. | Правила: играющие могут выбегать из дома только после слова «мороз». Кто выбежит раньше, и кто останется в доме, считаются замороженными. Тот, кого коснулся Мороз, тотчас же останавливается. Бежать можно только вперед, но не назад и не за пределы площадки.  Варианты: за одной чертой находятся дети Синего Мороза, за другой дети Красного. На сигнал «синие», бегут синие, а Красный Мороз ловит и наоборот. Кто больше поймает. |
| *«Жмурки»*  Цель: учить быстро действовать при потере равновесия.  Описание: дети часто и охотно играют в жмурки, в особенности малолетние, так как игра эта очень проста. Местом для нее избирают большую, просторную комнату или чистый двор. | 5-7 мин. | Правила: дети выбирают из своей среды одного, накладывают ему на глаза повязку, пользуясь чистым носовым платком или т. п. По данному сигналу, участвующие в игре бросаются в разные стороны, а мальчик с повязкой на глазах, стоящий среди двора или комнаты, старается поймать кого-нибудь из бегущих.  Попавшийся меняется с ним ролями, т. е. ему накладывают повязку на глаза и он, в свою очередь, старается также поймать кого-нибудь из товарищей.  Дети должны во время бега все-таки следить, чтобы тот из них, у которого глаза завязаны, не наткнулся на какой-нибудь предмет; при виде опасности они предупреждают криком: «огонь!» |
| *«Лошадки»*  Цель: развивать быстроту и выносливость.  Описание: все участники игры делятся на тройки, в каждой тройке кучер и две лошадки. Водящий по ходу игры подает различные команды, лошадки их выполняют, а кучер управляет и внимательно смотрит, точно ли выполняют лошадки все движения. Лошадки идут шагом, бегут галопом по кругу, поворачивают направо, налево и т. д. На слова ведущего: «Лошадки, в разные стороны!» - кучер отпускает вожжи, и лошадки быстро разбегаются по площадке. На слова: «Найдите своего кучера!» – они как можно быстрее находят своего кучера. При повторении игры в каждой тройке кучер меняется. | 5-7 мин. | Правила:  1. Лошадки должны точно выполнять все команды.  2. Кучер, чьи лошадки ошибаются, получает штраф - к его вожжам привязывают синюю ленточку.  Указания к проведению  Самой трудной в этой игре является роль водящего, который придумывает для лошадок различные движения. Поэтому, когда игра проводится впервые, роль водящего выполняет взрослый. В конце игры, чтобы тройки собрались вместе, можно дать новое задание: «Кучер, найди своих лошадок!»  Игра заканчивается, как только в тройке играющих все выполнят роль кучера. В конце игры отмечается лучшая тройка. |
| *«Мышеловка»*  Цель: развивать волевые качества.  Описание: двое становятся друг против друга соединяют руки и поднимают их повыше.  Оба хором говорят:  - Как нам мыши надоели, все погрызли, все поели. Мышеловку мы поставим и мышей тогда поймаем! | 5-7 мин. | Правила: задача играющих пока ведущие говорят стишок, пробежать под их сцепленными руками. Но на последних словах ведущие резко опускают руки и кого-то из игроков обязательно ловят. Тот, кто попал в мышеловку присоединяется к ловцам. Мышеловка вырастает. Игра продолжается до тех пор, пока не останется одна мышь - победительница. |
| *«Пойди бесшумно»*  Цель: учить ходить четко, ритмично, с хорошей осанкой и координацией движений (использовать ходьбу как средство воспитания у детей выдержки).  Описание: нескольким игрокам завязывают глаза. Они становятся парами друг против друга на расстоянии вытянутых рук. Каждая пара образует «ворота». Остальные играющие, разбившись на группы (по числу ворот), стараются по одному пройти сквозь ворота. | 5-7 мин. | Правила: проходить надо бесшумно, осторожно, можно пригнувшись или ползком. При малейшем шорохе играющие, стоящие в воротах, могут поднять руки, чтобы преградить путь, задержать проходящего.  Побеждают те игроки, которые сумеют благополучно пройти через ворота. |
| *«С кочки на кочку»*  Цель: формировать навыки прыжков в длину.  Описание: очень важно научить ребёнка управлять своим телом и упражнять его в основных видах движений. | 5-7 мин. | Правила: гуляя во дворе или в парке, очертите прутиком на площадке большой круг это болото. На болоте много кочек-кружков (диаметр 30-35см), расположенных в произвольном или шахматном порядке. Вокруг болота располагаются лягушата. Мама предлагает лягушонку перепрыгнуть с кочки на кочку (на двух ногах), не замочив лапок. Игру можно повторит 3-4 раза. |
| ***Б. Подвижные игры и упражнения на развитие смелости.*** | | |
| *«Иголка, нитка, узелок»*  Цель: развивать быстроту и реакцию, воспитывать смелость.  Описание: жила-была лисичка, которая хотела научиться шить, но иголка с ниткой и узелок никак не давались ей.  Итак, кто будет лисичка, кто иголка, кто нитка, а кто узелок? Выбрали?  Остальные участники встают в круг и берут друг друга за руки. | 5-7 мин | Правила: иголка, нитка и узелок образуют цепочку и бегают от лисы. Они то забегают в круг, то выбегают из него, а лиса за ними. Если ей удается кого-нибудь из них поймать или кто-то расцепит руки, лиса тут же занимает его место. Игрок возвращается в круг, а остальные участники выбирают новую лисичку. |
| *«Кто самый меткий»*  Цель: развивать самостоятельность, смекалку, смелость.  Описание: для игры нужны палки (по количеству участников) с заостренными концами, заменяющиеся кнопки длиной 0,5–1 м. На земле чертят линию, в 10 м от нее – кружок диаметром с тарелку среднего размера. Первый игрок бросает «копье», стараясь попасть в кружок. За ним по очереди бросают «копья» остальные. Попавший в цель получает название «меткий». | 5-7 мин | Правила: при большом количестве участников можно начертить 2–3 кружка и разделить играющих на команды. |

**Блок 2. Подвижные игры и упражнения на формирование вторичных волевых качеств**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
| ***А. Подвижные игры и упражнения на развитие настойчивости.*** | | |
| *«Знаем, знаем!»*  Цель: развитие внимания, памяти. Способствует формированию настойчивости, дисциплинированности.  Описание: Педагог предлагает детям внимательно послушать рассказ. |  | Правила: если дети услышат название дерева, они должны захлопать в ладоши и сказать: «Знаем, знаем!» Мышонок вспомнил интересный случай, который произошёл с ним весной. Он гулял по лесу и услышал пение какой-то птицы. Сорока сидела на осине. Но сорока же не поёт, а стрекочет. Дятел сидел на сосне. Он стучал клювом по шишке. Ворона прилетела и села на берёзу. Вороны тоже не поют. Чья же в лесу песня? У лесного ручья стоит калина. Мышонок увидел маленького соловья на ветке калины. Так вот кто так красиво поёт! Ягоды калины - красные, красивые. Осенью и зимой их едят птицы. А соловьи улетели зимовать в Африку. Там тепло. |
| *«К своим флажкам»*  Цель: формировать представления о игровых упражнениях.  Описание: играющие делятся на группы по 6 – 8 человек и становятся в кружки в разных местах площадки (зала). В центре каждого кружка находится водящий с флажком в поднятой руке (флажки были разного цвета). По первому сигналу все, кроме держащих флажки, разбегаются по площадке, по второму сигналу – приседают и закрывают глаза, отвернувшись от водящих. Дети с флажками в это время меняются местами. По команде воспитателя: «Все к своим флажкам!» – играющие открывают глаза, ищут свой флажок, бегут и строятся вокруг него. Побеждает группа, быстрее других образовавшая кружок. |  | Правила: начинать игру по сигналу воспитателя; не подглядывать, когда водящие меняются местами, чтобы команде не засчиталось поражение. |
| *«Лисица на одной ноге»*  Цель: способствовать совершенствованию техники бега; учить детей соблюдать правила игры, воспитывать чувство товарищества и коллективизма.  Описание: в одном из уголков места устраивают так называемую норку, куда и прячется лиса. Дети стоят по кругу. По сигналу «Лиса» - дети разбегаются, а лиса, прыгая на одной ноге и стараясь попасть в одного из детей маленьким мячом. Если лиса попала в ребёнка, то она присоединяется к бегающим детям, а потерпевший становится лисой. Игра продолжается до сигнала «Стоп». |  | Правила: лиса прыгает на одной ноге, бросать мяч можно только по ногам. |
| *«Попрыгунчики»*  Цель: развивать двигательную активность, умение прыгать в длину.  Описание: на земле чертят круг. Один из играющих встает в середину круга - он пятнашка. По сигналу дети перепрыгивают через черту круга и, если не грозит опасность быть осаленным, некоторое время остаются внутри круга. Продолжают прыгать на двух ногах на месте или продвигаясь вперед к центру круга. Участники игры стараются увернуться от пятнашек и вовремя выпрыгнуть из круга. Осаленный становится пятнашкой. |  | Правила  1. Играющим из круга разрешается только выпрыгивать. Тот, кто из круга выбегает, выходит из игры.  2. Пятнашка преследует играющих, также прыгая на двух ногах.  Указания к проведению  Величина круга зависит от числа играющих. Перед началом игры нужно договориться, как дети будут перепрыгивать через черту круга: на одной ноге (правой или левой), прямо или боком на двух ногах.  Вариант игры  Игра начинается так же, но осаленный из круга не выходит, а становится помощником пятнашки. Как только число пятнашек увеличится до 5, четверо уходят за круг, а тот, кого осалили последним, остается пятнашкой. Игра повторяется. |
| *«Репка»*  Цель: развитие внимания, памяти. Способствует формированию организованности, настойчивости.  Описание: Дети рассказывают сказку «Репка» по одному предложению друг за другом по кругу. При этом заменяют названия и имена главных персонажей следующим образом: Репка – два хлопка в ладоши; Дедка – слова «кхе-кхе»; Бабка – «ой-ой»; Внучка – «ля-ля»; Жучка – «гав-гав»; Кошка – «мур, мур»; мышка – «пи-пи». |  | Правила: здесь главное не ошибиться и не пропустить момент сказать нужное слово. Вместо сказки «Репка», можно взять и любую другую русскую народную сказку («Колобок», «Теремок»). |
| *«Третий лишний»*  Цель: учить соблюдать правила игры, развивать ловкость и быстроту бега.  Описание: выбирают двух водящих. Остальные участники становятся по кругу парами, один сзади другого, лицом к центру. Расстояние между парами один-два шага. Водящие находятся за кругом. По выбору один из них убегает, другой - догоняет. Задача ловящего запятнать убегающего, который, в свою очередь, стремится вбежать в круг и встать впереди какой-нибудь пары. В этой ситуации спасается от ловящего участник, оказавшийся третьим. Если догоняющему удается запятнать убегающего, то они должны меняться ролями. |  | Правила: бегать можно только по кругу, не пересекая его, и нельзя хвататься за детей, стоящих в кругу. |
| ***Б. Подвижные игры и упражнения на развитие организованности.*** | | |
| *«Говори по сигналу»*  Цель: развитие навыков произвольной регуляции. Способствует формированию дисциплинированности, организованности.  Ход игры: Дети сидят в кругу, и воспитатель по очереди каждому задаёт вопрос о чём угодно (о любимых игрушках, что делал вчера, о чём мечтает, что хочет получить на день рождения и т.д.). | 5-7 мин | Правила: отвечать на вопрос можно только тогда, когда ребёнок увидит определённый условный сигнал (кивок, хлопок в ладоши, подмигивание). |
| *«Зайцы в огороде»*  Цель: развитие двигательных умений, быстроты.  Описание. На площадке чертится два круга, один в другом. Диаметр внешнего круга 4 м, а внутреннего – 2 м. Водящий - «сторож» находится во внутреннем круге (огороде), остальные игроки – «зайцы» во внешнем. Зайцы прыгают на двух ногах – то в огород, то обратно. По сигналу ведущего, сторож ловит зайцев, которые оказались в огороде, догоняя их в пределах внешнего круга. Те, кого сторож осалил, выбывают из игры. Когда все зайцы будут пойманы, выбирается новый сторож, и игра начинается снова. | 5-7 мин | Правила: нельзя выпрыгивать зайцам из внешнего круга.  Варианты: можно выбрать двух водящий «сторожей». |
| *«Замри»*  Цель: Развитие внимания, выработка навыков контроля над своими действиями. Способствует формированию организованности, дисциплинированности.  Ход игры: включить какую-нибудь танцевальную музыку. Пока она звучит, дети могут прыгать, кружиться, танцевать. | 5-7 мин | Правила: как только музыка прекратится, игроки должны замереть на месте в той позе, в которой их застала тишина. Те, кто не успел застыть после окончания музыки, выбывают из игры или подвергаются каким-то шуточным наказаниям (например, присесть три раза, подпрыгнуть, спеть песню и др). |
| *«Коршун и наседка»*  Цель: учить детей двигаться в колонне, держась друг за друга крепко, не разрывая сцепления, развивать умение действовать согласованно. Способствует формированию организованности, дисциплинированности.  Описание: В игре участвуют 8-10 детей, одного из игроков выбирают коршуном, другого наседкой. Остальные дети – цыплята, они становятся за наседкой, образуя колонну. Все держаться друг за друга. В стороне гнездо коршуна. По сигналу он вылетает из гнезда и старается поймать цыплёнка, стоящего в колонне последним. Наседка, вытягивая руки в стороны, не даёт коршуну схватить цыплёнка. | 5-7 мин | Правила: все цыплята следят за движениями коршуна и быстро двигаются за наседкой. Пойманный цыплёнок идёт в гнездо коршуна. Если детей много - можно играть двумя группами. |
| *«Кот и мыши»*  Цель: продолжать учить соблюдать правила игры, активизировать двигательную активность.  Материал: шапочка кота или костюм кота, можно использовать шапочки мышей.  Описание: дети, с помощью педагога или самостоятельно, считалкой выбирают кота, остальные дети становятся мышами. Кот «живет» в своем домике (стульчик, мыши «живут» в своих домиках (стульчики). Домики находятся напротив друг друга, на расстоянии 5 - 6 метров.  Кот читает стихотворение, выполняя движения по тексту:  Я - красивый рыжий кот  У меня - пушистый хвост  Мышек очень я люблю,  Их ловлю, ловлю, ловлю.  Затем кот садится на стульчик (в домик, «засыпает».  «Мыши», сидя в домике, поют коту колыбельную песенку:  Спи, усни, спи, усни.  Кот пушистый, спи - усни.  /можно спеть на любую знакомую спокойную (колыбельную) мелодию или придумать вместе с детьми новую/  Затем, «мышки» встают и со словами «Тише, мыши, кот услышит» двигаются к домику кота.  Дети двигаются в ритме музыки.  Неожиданно звучит громкий аккорд (или удар в бубен, «кот» просыпается и начинает догонять «мышей». «Мыши» стараются убежать в свои домики. | 5-7 мин | Правила: котом становится пойманный ребенок или выбирается как в начале игры.  Пение можно заменить на проговаривание. |
| *«Найди, где спрятано»*  Цель: учить ориентироваться в пространстве.  Описание: дети сидят с одной стороны площадки. Педагог показывает детям игрушку или флажок, который он будет прятать. Педагог предлагает детям встать, отвернуться к стене. Сам воспитатель отходит от детей на несколько шагов и прячет флажок, после чего говорит: «Ищите!» Дети начинают искать. | 5-7 мин | Правила: кто первый найдет флажок, тот имеет право прятать его при повторении игры. Игра заканчивается, когда 3-5 ребят найдут флажок. |
| *«Уголки»*  Цель: закреплять ловкость, быстроту бега.  Описание: для этой игры нужно нарисовать четырехугольник. Участников 5 человек, один из них водящий, а четверо занимают уголки. Водящий подходит к одному из игроков и говорит: «Кумушка, дай ключи!» Стоящий в углу отвечает: «Иди, вон там постучи!» В это время остальные игроки перебегают из угла в угол. | 5-7 мин | Правила: если водящий успеет занять угол, то на его место встает игрок, который остался без угла.  Вариант  Играющие встают в круг, каждый свое место отмечает камешком или очерчивает маленький кружок. В центре большого круга стоит водящий. Он подходит к одному из играющих и говорит: «Кумушка, дай ключи!» Ему отвечают: «Иди, вот там постучи!» Пока водящий идет к следующему игроку, дети меняются местами.  Водящий должен не зевать и постараться занять кружок. Игрок, оставшийся без места, становится водящим.  Указания к проведению. Игру хорошо проводить на большой площадке. Вначале уголки следует располагать близко один от другого, тогда и водящему легче занять уголок. Затем расстояние можно увеличить. Если на участке есть деревья, расположенные недалеко друг от друга, то играющие встают около деревьев. Водящий может говорить и такие слова:  Мышка, мышка, продай уголок!  За шильце, за мыльце, за белое полотенце,  За зеркальце. |
| *«Узнай по голосу»*  Цель: учить детей играть по правилам; развивать речевые навыки и физические качества.  Описание. Дети стоят в кругу, в его середине находится водящий, которому завязывают глаза. Играющие идут по кругу вслед за воспитателем, повторяя его движения (гимнастические или танцевальные), затем останавливаются и говорят: «Мы немножко поиграли, а теперь в кружок мы встали. Ты загадку отгадай, кто позвал тебя – узнай». Воспитатель молча указывает на одного из играющих, который восклицает: «Узнай, кто я!» Водящий называет его имя. Если он угадывает, узнанный становится водящим, если ошибается, игра повторяется. Побеждает тот, кто ни разу не был водящим. | 5-7 мин | Правила: 1 вариант – слова произносит только тот, на кого укажет воспитатель; изменить тембр своего голоса можно только тогда, когда ребята начнут различать голоса товарищей.  2 вариант – играющие идут вправо (или влево) по кругу и говорят нараспев: «Мы составили все круг, повернемся разом вдруг!» – делают полный поворот и продолжают движение в ту же сторону, после чего продолжают: «А как скажем: «Скок, скок, скок» (эти три слова произносит только заранее назначенный игрок), – угадай, чей голосок?» |
| *«Чьё звено скорее соберётся?»*  Цель: учить детей двигаться по площадке в разных направлениях, по сигналу  строится в три колонны в соответствии с предметами, находящимися в руках. Развивать внимание, умение действовать по сигналу, ориентировку в пространстве. Способствует формированию настойчивости, организованности.  Описание: дети распределяются на три группы с одинаковым числом игроков. Каждая подгруппа выбирает определённый предмет, например шишку или камешек и т.д. все дети одной группы имеют один и тот же предмет. В разных концах площадки выбирают места для этих подгрупп – пенёк, куст, дощечка, которые обозначаются таким же предметом. | 5-7 мин | Правила: под удары бубна все ходят или бегают в разных направлениях. По сигналу «На места» бегут и строятся у соответствующего предмета в колонну.  Варианты: педагог даёт сигнал: «Стой!». Дети останавливаются, закрывают глаза, а педагог в это время меняет места предметов, затем подаёт сигнал «На места!». Дети открывают глаза, бегут к своим предметам и строятся. |
| ***В. Подвижные игры и упражнения на развитие самостоятельности.*** | | |
| *«Давайте поздороваемся»*  Цель: снятие мышечного напряжения, переключение внимания, создание эмоционально благоприятной обстановки в группе. Способствует формированию самостоятельности, организованности.  Описание: дети по сигналу ведущего начинают хаотично двигаться по комнате и, услышав определённый сигнал, здороваются со всеми, кто встречается на их пути. | 5-7 мин | ***Правила: здороваться надо определенным образом: 1 хлопок – здороваемся за руку; 2 хлопка – здороваемся плечиками; 3 хлопка – здороваемся спинками.*** |
| *«Отгадай животное»*  Цель: Развитие памяти, внимания. Способствует формированию самостоятельности.  Описание: Дети поочерёдно загадывают животное и рассказывают о нём от первого лица. Например: «Я косолапый, неуклюжий, большой. У меня тёплая шуба, она коричневая. Я люблю есть ягоды и мёд. Зимой я сплю. Просыпаюсь весной». Остальные дети должны догадаться, какое животное представлено, и назвать его. | 5-7 мин | Правила: в случае затруднения можно задавать вопросы, которые требуют ответа «да» или «нет». |
| *«Плохое и хорошее»*  Цель: научить детей видеть разницу между плохим и хорошим, различать положительные и отрицательные качества характера. Способствует формированию самостоятельности.  Описание: Детям предлагается вспомнить, с какими хорошими и плохими персонажами им доводилось встречаться в сказках. Затем выбираются два «контрастных» героя (например, заяц и лиса). Дети должны сначала назвать черты характера положительного персонажа и свойственные ему поступки, а потом описать характер и поведение отрицательного героя. Важно, чтобы дети определили, какие из качеств человека можно изменить, а какие нельзя. | 5-7 мин | Правила: педагогу необходимо перевести разговор с персонажей на самих игроков, помочь детям проанализировать свои положительные и отрицательные качества. Задача – развить в детях самокритичность. |
| *«Разведчики»*  Цель: Развитие внимания, наблюдательности. Способствует формированию самостоятельности, организованности.  Описание: ведущий прячет (ставит или кладет на видном месте) в комнате какой-то небольшой предмет (игрушку), который игроки будут искать. Они могут повсюду ходить и заглядывать во все углы, но не открывать шкафы, так как игрушка лежит на видном месте. | 5-7 мин | Правило: тот, кто найдет игрушку, должен сохранить свою находку в тайне, не выдавать свою находку ни смехом, ни взглядом, ни словом. Он просто садится на стульчик и молча наблюдает, как остальные дети продолжают поиск. Тот, кто первый найдет спрятанную игрушку и не выдаст своей находки, в следующий раз прячет ее. |
| ***Г. Подвижные игры и упражнения на развитие инициативности.*** | | |
| *«Ветер и солнце»*  Цель: научить детей достигать своих целей, мягко воздействуя на партнера, убеждая его с помощью ласки, а не агрессии, относясь к нему с уважением и вниманием. Способствует формированию инициативности, настойчивости.  Описание: Ведущий рассказывает детям притчу, в основе которой лежит басня Эзопа. «Однажды Ветер и Солнце поспорили, кто из них сильнее, чтобы разрешить спор, решили они помериться силами. А в это время шел по дороге человек. Ветер сказал: «Посмотри, как я сейчас сорву с путника плащ». И начал он дуть, что было сил. Но чем сильнее старался ветер, тем больше путник закутывался в свой плащ. Ветер злился и осыпал человека дождем и снегом. А тот продолжал кутаться и ругать непогоду. Солнце, видя, что у ветра ничего не получается, вышло из-за облаков. Улыбнулось, обогрело намокшего и замерзшего путника. Почувствовав тепло, человек сам снял плащ и поблагодарил солнце. «Вот видишь, – сказало Солнце Ветру, – лаской и добром можно добиться гораздо большего, чем гневом и силой». После того как дети прослушали притчу, им предлагается встать в круг и взяться за руки. Среди игроков выбирается водящий, который располагается в центре круга. Задача водящего – выйти из круга. Для этого он должен попросить кого-нибудь из стоящих в круге выпустить его. | 5-7 мин | Правила: если водящему удалось уговорить кого-либо из участников, то этот участник занимает место водящего и т. д. |
| *«Гори-гори ясно»*  Цель: развивать выдержку и ориентировку в пространстве. Упражнять в быстром беге. Способствует формированию инициативности, дисциплинированности.  Ход игры: игроки выбирают одного ведущего. Все остальные становятся парами друг к другу. Ведущий стоит перед колонной лицом к игрокам. Он говорит:  Гори-гори ясно,  Чтобы не погасло,  Птички летят,  Колокольчики звенят!  После этих слов последняя пара отпускает руки, игроки бегут один по правой, другой по левой стороне колонны, а ведущий старается поймать кого-то из них до того, как игроки схватятся за руки. Беглецы должны убежать от ведущего, схватиться за руки и стать в начале колонны перед первой парой. Если же ведущий словит одного из них, то становится с ним перед всеми парами. А тот, кого не поймали, становится ведущим, и игра продолжается. Опять бежит последняя пара, а ведущий догоняет одного из них. | 5-7 мин | Правила: если пара смогла сомкнуть руки, ведущий остается тот же, и игра продолжается. |
| *«Мостик»*  Цель: развить взаимное доверие в детях, привить им чувство взаимовыручки. Способствует формированию инициативности, организованности.  Описание: Игра проводится в парах. В каждой паре одному из участников завязывают глаза. Задача другого участника – провести партнера по тонкому мостику (сделанному из полосок бумаги) над воображаемой глубокой пропастью. | 5-7 мин | Правила: выполнить задание и не оступиться обоим партнерам.  Для усложнения задания можно создать различные препятствия на пути игроков.  Например, в мостике может не хватать звеньев, и тогда нужно либо делать широкий шаг, либо прыгать. Или пусть низко свисают лианы – тогда, проходя под ними, вы будете пригибаться к земле или проползать. Затем пары меняются так, чтобы все участники побывали и в роли ведущего, и в роли ведомого. |
| *«Рыбки»*  Цель: учить детей двигаться по площадке врассыпную, увёртываясь, развивать внимание, быстроту движений. Способствует формированию инициативности, настойчивости.  Описание: соревнуются две команды. Каждый ребёнок получает бумажную рыбку, к хвостику которой прикреплена нитка длиной 1м. Дети заправляют конец нитки, сзади на поясе так, чтобы рыбка свободно касалась пол – рыбки плавают. У каждой команды рыбки определённого цвета. По сигналу педагога все идут по площадке, стараясь наступить ногой на рыбку соперника, и в тоже время не давать поймать свою. | 5-7 мин | Правила: чью рыбку поймали выходит из игры. |
| ***Д. Подвижные игры и упражнения на развитие решительности.*** | | |
| *«Белые медведи»*  Цель: Игра направлена на развитие таких волевых качеств, как решительность, выдержку, настойчивость.  Описание: Площадка, на которой проводится игра, представляла собой море. В стороне было очерчено небольшое место – льдина. На ней стоит водящий – «белый медведь». Остальные «медвежата» произвольно размещаются по всей площадке. Правила игры, которые рассказаны детям, заключаются в следующем: «медвежонок» не может выскальзывать из под рук окружившей его пары, пока его не осалил «медведь»; при ловле запрещается хватать играющих за одежду, а убегающим выбегать за границы площадки. | 5-7 мин | Правила: игра начинается с того, что «медведь» рычит: «Выхожу на ловлю!» – и начинает ловить «медвежат». Сначала он ловит одного «медвежонка» (отводит на льдину), затем другого. После этого два пойманных «медвежонка» берутся за руки и начинают ловить остальных играющих. «Медведь» отходит на льдину. Настигнув кого-нибудь, два «медвежонка» соединяют свободные руки так, чтобы пойманный игрок очутился между руками, и кричат: «Медведь, на помощь!». «Медведь» подбегает, хватает пойманного и отводит на льдину. Следующие двое пойманных также берутся за руки и ловят «медвежат». Игра продолжается до тех пор, пока не будут переловлены все «медвежата». Последний пойманный игрок становится «белым медведем». |
| *«Бой петухов»*  Цель: развить ответственность, решительность, выдержка, воспитать чувства равновесия.  Описание: играющие делятся на две команды и становятся в 2 шеренги одна против другой. Между ними чертился круг диаметром 2 м. Капитаны посылают в круг по одному «петуху». «Петухи» становятся в круг на одной ноге, другую подгибают, руки держат за спиной. По сигналу «петухи» стараются вытолкнуть соперника плечом из круга или заставить его встать на обе ноги. Кому это удаётся – получает очко для своей команды. Когда все «петухи» примут участие в игре, то подсчитываются очки. Выигрывает команда, получившая больше очков. | 5-7 мин | Правила: нельзя во время боя убирать руки из-за спины и менять опорные ноги |
| *«Кто скорее докатит обруч до флажка»*  Цель: учить детей выполнять задание точно, качественно. Развивать у детей быстроту, умение передавать эстафету. Способствует формированию инициативности, решительности.  Описание: Играющие делятся на звенья; становятся друг за другом за чертой. У первых в колоннах в руках обручи воспитатель даёт команду - «Кати!» первые в колоннах катят обручи по направлению к флажкам, подталкивая их руками, обегают с обручем флажок, возвращаются в свои колонны и передают обручи следующему, хлопнув по плечу | 5-7 мин | Правила: игра заканчивается, когда стоявший в колонне последними выполняют задание. Выигрывает звено, которое быстрее закончит игру. |
| *«Краски»*  Цель: учить детей бегать, стараясь, чтобы не догнали, прыгать на одной ноге. Развивать ловкость, быстроту движений, умение менять направление во время бега. Способствует формированию решительности, организованности.  Описание: участники игры выбирают хозяина и двух покупателей. Остальные игроки – краски. Каждая краска придумывает себе цвет и тихо называет его хозяину. Когда все краски выбрали себе цвет и назвали хозяину, он приглашает одного из покупателей. Покупатель стучит:  -Тук! Тук! -Кто там?  -Покупатель. -Зачем пришёл?  - За краской. -За какой?  -За голубой.  Если голубой краски нет, хозяин говорит: «Иди по голубой дорожке, найди голубые сапожки, поноси да назад принеси!» если покупатель угадал цвет краски, то краску забирает себе. Идёт второй покупатель, разговор с хозяином повторяется. И так они подходят по очереди и разбирают краски. | 5-7 мин | Правила: выигрывает покупатель, который набрал больше краски. Хозяин может придумать задание сложнее задание, например: скачи на одной ножке по красной дорожке.  Варианты: Разговор повторяется, если покупатель угадал краску, продавец говорит, сколько стоит, и покупатель столько раз хлопает продавца по вытянутой ладони. С последним хлопком ребёнок, изображавший краску, убегает, а покупатель догоняет его и, поймав, отводит в условленное место. |

.

# **Заключение**

Отсутствие волевых качеств или недостаточное их развитие не позволяют ребенку адекватно воспринимать указания, просьбы взрослых людей, достигать поставленных целей и преодолевать трудности. Волевые качества необходимо развивать и закреплять, а закреплять лучше всего получается в игровой деятельности, поэтому данный сборник является методической помощью тренерам в выборе подвижных игр для развития волевых качеств.

Подобранные и системно оформленные подвижные игры и упражнения в сборнике помогут тренерам и педагогам в формирование и развитие личности ребенка, различных свойств личности, морально-волевых качеств. Подвижные игры дают ребенку возможность выплеснуть накопившуюся энергию, проявить свою самостоятельность, свободу выбора, инициативность, решительность. Подвижные игры подготавливают ребенка к волевым поступкам: самостоятельно действовать на основе своих взглядов и убеждений, не поддаваться чужому влиянию, закреплять волевые качества, полученные ранее.

# **Список литературы**

1. Ахвердиев, Камиль Н. Основные методологические подходы в педагогике / Камиль Н Ахвердиев. – Текст: непосредственный // Молодой ученый. – 2010. – № 6 (17). – С. 308-310. – URL: https://moluch.ru/archive/17/1674/ (дата обращения: 23.01.2023).
2. Нигамедьянова, Н. З. Волевой аспект физического воспитания учащихся старшего звена школы / Н. З. Нигамедьянова. – Текст: непосредственный // Актуальные вопросы современной психологии: материалы III Междунар. науч. конф. (г. Челябинск, февраль 2015 г.). – Челябинск: Два комсомольца, 2015. – С. 38-40. – URL: <https://moluch.ru/conf/psy/archive/157/7018/> (дата обращения: 24.01.2023).
3. Образовательная социальная сеть nsportal.ru: [сайт]. – Тула, 2015. URL: <https://nsportal.ru/npo-spo/obrazovanie-i-pedagogika/library/2016/11/29/metodicheskaya-razrabotka-po-teme-podvizhnye> (дата обращения: 24.01.2023). – Текст: электронный.
4. Образовательный портал PRODLENKA.org: [сайт]. – Санкт-Петербург, 2021. <URL:https://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/442834-sbornik-podvizhnyh-igr> (дата обращения: 24.01.2023). – Текст: электронный.
5. Филипченко, С.Н., Маторин, Д.О. Особенности формирования волевых качеств у подростков в процессе занятий спортивными играми // Современные наукоемкие технологии. – 2017. – № 8. – С. 111-115; URL: <https://top-technologies.ru/ru/article/view?id=36789> (дата обращения: 23.01.2023).
6. Чедова, Т. И. Модель воспитания волевых качеств подростков в условиях школьных спортивных клубов / Т. И. Чедова. – Текст: непосредственный // Теория и практика образования в современном мире: материалы I Междунар. науч. конф. (г. Санкт-Петербург, февраль 2012 г.). – Т. 1. – Санкт-Петербург: Реноме, 2012. – С. 234-237. – URL: [https://moluch.ru/conf/ped/archive/21/1696 /](https://moluch.ru/conf/ped/archive/21/1696%20/) (дата обращения: 24.01.2023).