**Игры, развивающие гибкость у старших дошкольников**

Для гармоничного физического развития ребенка мало того, чтобы он был ловким и сильным: он должен быть еще и гибким. И нужно это для того, чтобы в будущем ребенок стал грациозным, обрел пластичность движений. Возможно, ваше чадо никогда не станет знаменитым танцором, но благодаря играм, направленным на развитие гибкости, у него наверняка сформируется правильная красивая осанка, а это главное. В некоторые из предлагаемых вашему вниманию игр на гибкость мы намеренно внесли элементы детской йоги (в первую очередь это касается таких игр, как «Кошечка», «Верблюжьи бега», «Мост», «Потянулись, подросли»). Такие игры отлично тренируют связки, благотворно влияют на позвоночник.

Вот игры, которые помогут сделать движения ребенка более пластичными.

***Кошечка***

**Возраст:** 4 — 6 лет.

**Цель игры**: способствовать улучшению гибкости у детей. Игра тренирует мышцы спины, особенно поясницы. Кроме того, она дает детям знания о домашних животных (в данном случае о кошке) и способствует развитию внимания.

**Необходимое оборудование**: гимнастические коврики по числу участников игры.

**Ход игры** (в ней может принимать участие неограниченное количество детей). Ведущий (воспитатель) объясняет, что сейчас всем предстоит изобразить кошку. Для этого он разучивает с детьми два «кошачьих» движения. Первое движение: дети становятся на колени, вытянутыми руками упершись в пол. По команде ведущего они прогибают поясницу, приподнимая при этом подбородок. Это «ласковая кошечка». Второе движение: исходное положение то же, но теперь нужно, наоборот, выгнуть спину дугой, а голову опустить. Это «сердитая кошечка». Попросив хорошо запомнить оба движения, ведущий объясняет детям, что сейчас он будет рассказывать про кошку Мурку. Когда он будет говорить про что-то, что кошка любит, дети должны изобразить ласковую кошечку, а когда про что-то, что она не любит, — сердитую.

Затем ведущий читает такой, например, текст: «Это кошка Мурка. Она очень ласковая. А вот собак она не любит. Мурка любит лакать молоко из блюдечка. Мурка не любит, когда ее дергают за хвост. Мурке нравится спать, свернувшись калачиком. Мурка не любит бегать по лужам». И так далее.

Текст может быть любым, но не слишком длинным: не стоит забывать, что во время рассказа про кошку дети выполняют физическое упражнение. В заключение игры можно предложить детям отдохнуть и рассказать стихи про кошку (или, как вариант, рассказать о своей домашней кошке).

***Жираф***

**Возраст**: 5 — 7 лет.

**Цель игры**: развить гибкость у детей. Игра тренирует поясницу, мышцы ног и рук.

**Необходимое оборудование**: несколько камушков или других небольших предметов

**Ход игры**. В нее играют по очереди. Ведущий раскладывает перед игроком камушки. Игрок должен встать прямо, соединив пятки и разведя носки в стороны. Его задача — собрать все лежащие перед ним камушки. Все было бы просто, да вот только игрок не имеет права сгибать ноги, и ему приходится собирать камушки, каждый раз наклоняясь. До камушков, лежащих чуть поодаль, игроку приходится еще и изо всех сил тянуться руками. Ведущий должен следить за тем, чтобы игрок соблюдал правила: не сгибал ноги и старательно дотягивался до всех предметов, ничего не пропуская. Если игрок все выполнил правильно и собрал все камушки, то он считается победителем. Теперь он может уступить место другому игроку, а сам — немного отдохнуть.