

ВМЕСТЕ ВЕСЕЛО ИГРАТЬ!
(ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ
ДОШКОЛЬНИКОВ В
ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ)

ИНФОРМАЦИЮ ПОДГОТОВИЛА ИНСТРУКТОР ПО ФК: С.Н. ВИРЯСОВА

Совместные игры сближают родителей с детьми. А еще они помогают почувствовать себя счастливыми и отдохнуть от забот.

Дети радуются вниманию родителей, чувствуют себя нужными и любимыми, а что для мам и пап может быть важнее, чем замечать счастье в глазах своих деток.

Игра — это удовольствие побыть вместе, играть, смеяться, быть не строгим родителем, а товарищем по игре.

Поэтому предлагаю поиграть всем вместе!

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ МЛАДШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ

Великан и гном

Попросите игроков встать в круг. После слова «Гном» все должны присесть, а после слова «Великан» встать. Ошибающийся выходит из круга. Побеждает самый внимательный.



Самолеты

Инвентарь: цветной шнур или веревка 2-3 метра.

На полу комнаты шнуром или веревкой выкладывают круг – это аэродром. Мама объясняет малышу, что сейчас они вместе превратятся в самолеты. Затем она произносит:

Самолетики летят

И на землю не хотят.

В небе весело несутся,

Но друг с другом не столкнутся.

Самолетики, которых изображают ребенок и мама, расставив руки в стороны, начинают «летать» за пределами круга. Через 20-30 секунд мама говорит:

Вдруг летит большая туча,

Стало все темно вокруг.

Самолетики – свой круг!

После этих слов мама и малыш бегут по кругу – «самолетики садятся на аэродром».

Котик к речке подошел

Мама и ребенок берутся за руки, образуя небольшой кружок. Мама читает стихотворение, показывает движения, вслед за ней движения и слова повторяет ребенок:

Котик к печке подошел,

Котик к печке подошел,

Идут по кругу, взявшись за руки.

Горшок каши он нашел,

Горшок каши там нашел,

Идут по кругу в другую сторону, взявшись за руки.

А на печке калачи,

Ох, вкусны и горячи!

Останавливаются, поворачиваются лицом к центру круга, хлопают в ладоши.

Пирог в печи пекутся,

Выполняют наклон вперед, руки вперед, ладони вверх.

Они в руки не даются

Выпрямляются, прячут руки за спину.

Перелетные птички, летим!

Попросите детей представить себя птичками. Свейте им гнездышко из подушек и одеял в углу комнаты. По сигналу мамы «Полетели!» малыши, подняв ручки-крылья в стороны, «вылетают» из гнезда и бегают по комнате. После слов мамы «дождь» возвращаются в гнездышко и укрываются от непогоды.



ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ

Щиплем перья

Одной команде цепляют за одежду бельевые прищепки. Их задача – ловить остальных игроков, цепляя им свои прищепки. Побеждает тот, кто первым освободится от «перьев».



Мини-эстафета

Создайте две команды, поставив их в одном конце комнаты. Выполняя задания, игроки должны оказаться на другом конце комнаты. Побеждает команда, быстрее прошедшая дистанцию.

В качестве заданий могут выступать:

проход дистанции на корточках;

проход дистанции с наступанием только на разложенные по полу листки бумаги;

проход с книгой на голове;

проход с воздушным шариком, не трогая его руками.

Кто самый ловкий

Инвентарь: 4 детских стульчика (или 4 подставки высотой 20-25 см), 20-24 пластмассовых кубика.

На одной стороне комнаты становятся 2 стульчика на расстоянии друг от друга 1-1,5 м, мама и ребенок встают около каждого из них. На другой стороне комнаты, напротив первой пары стульев, на расстоянии 3-5 м ставятся другие 2 стульчика. На каждый стульчик кладется по 5-6 кубиков. По команде мамы «Раз, два, не зевай, кубик на пол не роняй!» игроки берут со стула по одному кубику и быстро идут с ним к другому стулу. Здесь они забирают второй кубик, ставят его на первый и несут оба кубика обратно. Этот путь игроки повторяют еще раз с пирамидкой (башенкой) из трех, а затем и четырех кубиков и т. д. Игру можно повторить 2-3 раза.

Примечания.

- 1) Поддерживать рукой можно только нижний (первый) кубик, поправлять кубики в пути нельзя.
- 2) Как только пирамидка из кубиков рушится, игрок прекращает соревнование и выходит из игры.
- 3) Результаты каждого игрока можно записывать. Тогда после нескольких повторений игры подводятся итоги – кто из игроков набрал больше очков.

Четыре стихии

Инвентарь: пластиковый или резиновый мяч диаметром 18-23 см.

Мама и ребенок становятся на расстоянии 1,5 – 2 м друг от друга. В руках у мамы мяч. Она объясняет ребенку, что четыре стихии – это земля, вода, воздух и огонь; на земле живут звери, в воде – рыбы, в воздухе – птицы, в огне не живет никто.

Мама бросает ребенку мяч и произносит, например слово «земля». Ребенок сразу же кидает мяч обратно маме и называет какого-либо зверя, например зайца. Если мама скажет огонь и бросит ребенку мяч, то его ловить нельзя, от мяча нужно увернуться.

Примечания:

- 1) Мама кидает ребенку мяч несколько раз подряд (3-5), постепенно ускоряя темп.
- 2) Если ребенок даст неправильный ответ или затрудниться с ответом, то они с мамой меняются ролями (и наоборот).

Кенгуру

На пояс взрослого и ребёнка завязывают шарфик, образуя «сумку» кенгуру. В неё сажают детёныша – любимую мягкую игрушку. Произносят слова: «1, 2, 3 скачи».

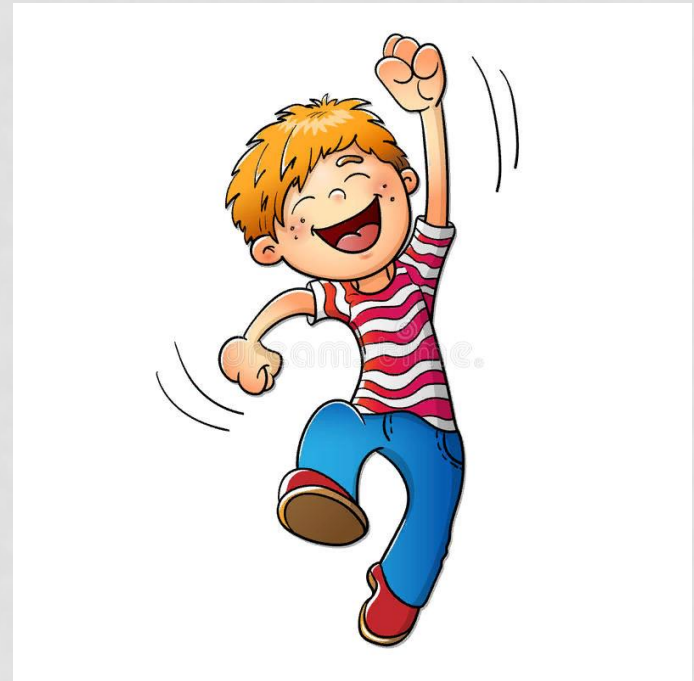
«Кенгуру» начинают прыгать к условному месту, стараясь при этом не выронить малыша. Руками придерживать нельзя. Побеждают самые быстрые и заботливые кенгуру.



ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ ЛЮБОГО ВОЗРАСТА

Выше и выше

Тренируемся прыгать в высоту около свободной стены в комнате. Ставим на стене отметку, до которой ребенок может дотянуться, потом чуть поднимаем уровень, потом еще и еще. 15 минут тренировки пойдут на пользу ребенку. Кстати, в эту игру охотно включатся и крохи и дети постарше.



Завернись в ленту

Инвентарь: лента длиной 4-6 м.

Мама и ребенок прикрепляют концы ленты к своему поясу, и расходятся на всю ее длину к краям комнаты. Мама командует:

Будем мы с тобой кружиться

Будем вместе веселиться!

Раз, два, три, четыре, пять,

Начинаем мы играть!

Игроки начинают кружиться, стараясь как можно быстрее обвить ленту вокруг себя. Побеждает игрок, намотавший на себя больше ленты, чем соперник.

Перебрось игрушки

Если у вас дома много мягких игрушек, можно сыграть в очень веселую игру. Поделите ковер в комнате пополам (для обозначения границы на середину ковра положите длинную веревку).

Распределите мягкие игрушки между мамой и ребенком поровну. Вы кидаете свои игрушки на территорию ребенка, а он – на мамину. Задача: перебросить все игрушки на площадь другого игрока.

Лужа

*Я иду, я иду, поднимаю ножки,
У меня на ногах новые сапожки*

(маршируют вокруг обруча)

Ой-ой-ой, посмотри, лужа-то какая.

Ай-ай-ай, ай-ай-ай, лужа-то большая.

(руки к щекам, кивают головой)

Высоко, высоко, высоко подпрыгну,

Да-да-да, да-да-да, лужу перепрыгну!

(махи руками вперед и назад – подготовка к прыжку)

Гоп!

(прыгают в длину с места через обруч или ленту)