



Подвижные игры в помещении для родителей с детьми 3-7 лет.

Как часто родители слышат от своих детей знакомую просьбу: «Мама, папа, поиграйте со мной!» И сколько радости получают малыши, когда взрослые, преодолевая усталость, занятость, отложив в сторону домашние дела, соглашаются поиграть. Однако игра для ребенка – это не только удовольствие и радость, что само по себе очень важно игра оказывает на малыша всестороннее действие. В игре у ребенка развиваются коммуникативные способности, умение устанавливать с партнерами (сверстниками или взрослыми) определенные взаимоотношения; в играх воспитывается сознательная дисциплина, дети приучаются к соблюдению правил, справедливости, умению контролировать свои поступки других. Игра влияет не только на развитие личности ребенка в целом, она формирует и познавательные способности, и речь, и произвольность поведения.

Среди огромного разнообразия игр особое место занимают подвижные игры. Важнейшим их достоинством является то, что они, по существу исчерпывают все виды свойственных человеку естественных движений: ходьбу, бег, прыжки, бросание, упражнения с предметами и т.д. и потому являются самым и универсальным незаменимым средством физического воспитания детей. Подвижные игры – лучшее лекарство для детей от «двигательного голода!» – гиподинамии.

Дети, увлеченные сюжетом игры, могут выполнять с интересом физические упражнения много раз, не замечая усталости. Увеличение нагрузки в свою очередь способствует повышению выносливости. Во время игры дети действуют в соответствии с правилами. Правила регулируют поведение играющих и способствуют выработке положительных качеств.

Необходимость выполнения правил игры, преодоления препятствий способствуют воспитанию волевых качеств: выдержка, смелость, решительность и др. В подвижных играх ребенку приходится самому решать, как действовать,

чтобы достигнуть поставленной цели. Изменение условий заставляет детей искать все новые и новые пути решения возникающих задач. Это способствует развитию самостоятельности, активности, инициативы, творчества, сообразительности и др. В силу большой подражательности дошкольников велика роль постоянного примера окружающих его взрослых – родителей, старших братьев и сестер, других членов семьи – для поддержания стремления регулярно заниматься физическими упражнениями, играть в подвижные игры.

Заниматься с ребенком следует регулярно, систематически. Для здоровья малыша полезно организовать двигательную деятельность утром, через 20-25 минут после завтрака, или в другое удобное время, соблюдая рекомендации врачей: нельзя активно

Двигаться непосредственно перед едой, сразу после нее, перед дневным или ночным сном.

Вашему вниманию предлагаются подвижные игры, в которые можно играть с детьми от трех до семи лет в домашних условиях, в небольшом помещении. Представленные игры разнообразны по своему содержанию и организации. Одни игры имеют сюжет, роли и правила, тесно связанные с сюжетом (например, «Пилоты», «Удочка», «Запрещенное движение» и другие); игровые действия в них производятся в соответствии с требованиями, заданной ролью и правилами. В других играх предлагаются только двигательные задания (например, «Сделай фигуру», «Завернись в ленту» и другие), регулируемые правилами, которые определяют последовательность, быстроту и ловкость их выполнения. В третьих – сюжет и действия играющих определены текстом (например, «Дружно по дорожке» «У Меланьи, у старушки» и другие), который определяет и последовательность движений.

В приведенных ниже играх количество играющих ограничено двумя участниками – мамой и ребенком. В зависимости от наличия других членов семьи и их количества число игроков может меняться (папа и ребенок, старший брат и ребенок и т.д.) и увеличиваться (например, папа, мама и двое детей). В этом случае инвентарь для игры необходимо подбирать в соответствии с количеством игроков.

Хочется отметить, что игра сохраняет свое значение и для взрослых: в ней всегда есть элемент нового, необычного, что как бы уводит нас из привычной жизни, и мы попадаем в мир детства, туда, где невозможное. Кроме того, это почти всегда состязание, возможность испытать себя в ином, непривычном в повседневной жизни деле или ситуации.

Радость которую вы доставите своему ребенку, играя с ним, станет и вашей радостью, а проведенные вместе приятные минуты помогут вам сделать добрее и веселее совместную жизнь.

Подвижные игры для детей младшего дошкольного возраста (3-4 года).

1. «Дружно по дорожке»

Инвентарь: цветной шнур, веревка или скакалка длиной 1,5 – 2 м.

На полу комнаты цветным шнуром, веревкой или скакалкой обозначается линия. Мама с ребенком становятся друг за другом в начале линии. Мама предлагает малышу «погулять по дорожке». При этом она произносит следующий текст:

*Дружно по дорожке,
Дружно по дорожке
Шагают наши ножки:
Раз, два, раз, два –
Шагают наши ножки.
По кочкам, по камушкам,
По кочкам, по камушкам...
В ямку - бух!*

Ребенок двигается в след за мамой вдоль линии. На слова «по кочкам, по камушкам» они вместе прыгают на двух ногах, слегка продвигаясь вперед, руки на пояс; на слова «в ямку – бух!» присаживаются на корточки, руки кладут на колени. Когда мама скажет: «Вылези из ямки», ребенок вместе с ней встает на ноги.

2. «За мной».

Инвентарь: кукла, одетая для прогулки (шапочка, пальто, ботинки), или машинка на веревочке.

Ребенок становится на ковре рядом с мамой. В руках у мамы кукла или машинка. Мама говорит малышу: «Я иди с куклой (машинкой) на прогулку. Пойдем со мной!» После этих слов мама начинает движение в обход по комнате, ребенок идет рядом с ней. Через 15-20 секунд мама останавливается, поворачивается лицом к малышу и произносит: «Кукла (машинка) устала, пора отдохнуть». Затем мама кладет куклу (веревочку от машинки) на коврик, вместе с ребенком присаживается на корточки, складывают руки под щекой – «засыпают». Через 10-15 секунд мама вновь приглашает ребенка «на прогулку» - игра повторяется.

3. «Самолеты»

Инвентарь: цветной шнур или веревка длиной 2-3 метра.

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

Самолетики летят
И на землю не хотят.
В небо 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».

Примечание. После многократного повторения игру можно построить в виде соревнования.

4. «Котик к печке 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.

Пироги в печи пекутся,

Выполняют наклон вперед, руки перед, ладони вверх.

Они в руки не даются.

Выпрямляются, прячут руки за спину.

Подвижные игры для детей среднего дошкольного возраста (4-5).

1. «Пилоты»

Инвентарь: 2 кегли (или 2 кубика) разных цветов.

Мама и ребенок становятся на противоположных концах комнаты, рядом с кеглями. Они – пилоты самолетов, находящихся на разных аэродромах. По команде мамы: «Готовим самолеты!» они расходятся по комнате, останавливаются каждый у своего «самолета», «наливают в баки керосин» (наклоняются), «заводят моторы» (вращают руками перед грудью) и «летят» (разводят руки в стороны и разбегаются по комнате в разных направлениях). «Самолеты» находятся «в воздухе» до тех пор, пока мама не скажет: «Самолеты, на посадку!» После этого мама и ребенок должны быстро добежать до «своих» кеглей – «вернуться на свои аэродромы».

2. «Чего не стало»

Инвентарь: 10 игрушек небольшого размера (машина, кубик, мячик, погремушка, куколка, птичка и т.п.)

Соревнуются мама и ребенок. На столе перед ними стоят 6 – 10 игрушек. Мама и ребенок по очереди рассматривают их. Затем водящий предлагает игроку повернуться спиной и закрыть глаза, а сам в это время убирает или добавляет 2 – 3 игрушки. По команде водящего: «Раз, два, три – смотри!» игрок открывает глаза и поворачивается лицом к столу. Он должен правильно ответить на вопросы водящего: «Какие игрушки исчезли? Больше стало игрушек или меньше? На сколько? и т.п. Побеждает игрок, который во время игры был более внимательным.

3. «Веселые мячи»

Инвентарь: 2 резиновых мяча диаметром 18 – 20 см.

Мама и ребенок становятся на расстоянии 1,5 – 2 м друг от друга. В руках каждого из игроков по мячу. Мама читает стихотворение:

Мячик мой веселый

Прыгает и скачет.

Я ладонью бью его,

Мячик мой не плачет!

Вверх подброшу мячик,

А потом поймаю.

Сможешь это повторить? –

Я сейчас не знаю.

И выполняет движение согласно тексту – ударяет мячом об пол, подбрасывает мяч вверх и ловит его. Затем мама предлагает ребенку повторить тоже самое.

Примечания: 1. Можно предложить ребенку выполнить следующие задания: подбросить мяч вверх и поймать его двумя руками; подбросить мяч вверх и поймать его правой, затем левой рукой; ударить мяч об пол, хлопнуть в ладоши и затем поймать мяч.

2. По мере освоения ребенком движений рекомендуется подсчитывать количество пойманных мячей.

4. «Прыгает – не прыгает»

Инвентарь: картинки: (10*10 см) с изображением зверей, птиц и предметов.

Мама и ребенок становятся друг против друга на небольшом расстоянии.

Мама называет зверей, птиц и предметы, которые «прыгают или не прыгают». Если она называет то, что прыгает (например, лягушка), ребенок должен подпрыгнуть вверх на двух ногах; если назовет то, что не прыгает, ребенок должен присесть. Опустить руки вниз, касаясь пола кончиками пальцев. Объяснив ребенку правила игры, мама начинает произносить названия зверей, птиц и предметов, одновременно с этим показывая картинки:

Кенгуру.

Ребенок подпрыгивает.

Мяч.

Ребенок подпрыгивает.

Заяц.

Ребенок подпрыгивает.
Медведь.
Ребенок приседает.
Стол.
Ребенок приседает.
Воробей.
Ребенок подпрыгивает.
Телевизор.
Ребенок приседает.
Лягушка.
Ребенок подпрыгивает.
Дерево.
Ребенок приседает.
Обезьянка.
Ребенок подпрыгивает.
И т.д.

Подвижные игры для детей старшего дошкольного возраста (5 – 6 лет)

1. **«Сделай фигуру»**

Инвентарь: записи веселых детских песен («Чунга-чанга», «Жили у бабуси два веселых гуся» и т.п.), музыкальный центр.

Мама и ребенок встают на краю комнаты. Мама включает запись песенки на 15 – 20 секунд. Под музыку мама и ребенок разбегаются по комнате, выполняют танцевальные движения. Когда песенка перестанет звучать, игроки останавливаются и принимают какую – либо позу. Каждый старается угадать, что за фигуру показал его напарник, отмечают наиболее удачную позу. Игру можно повторить 3 – 4 раза.

2. **«Кто самый ловкий»**

Инвентарь: 4 детских стульчика (или 4 подставки высотой 20 – 25 см), 20 – 24 пластмассовых кубика (ребро кубика 6 – 8 см).

На одной стороне комнаты ставятся стульчики 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 из 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.

3. «Завернись в ленту»

Инвентарь: лента длиной 4 – 6 м.

Мама и ребенок прикрепляют

Концы ленты к своему поясу и расходятся на всю 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.

4. «Удочка»

Инвентарь: веревка длиной 1,5 – 2 м, мешочек с песком весом 120 – 150 г.

Мама встает в центре комнаты, в руках нее веревка, к которой привязан мешочек с песком – это «удочка». На расстоянии 1,5 – 2 м от мамы становится ребенок – «рыбак». Мама читает стихотворение:

Я веревочку кручу,

Рыбку я поймать хочу.

Раз, два, не зевай,

Выше ты подпрыгивай!

Мама начинает вращать «удочку» как можно ближе к поверхности пола, ребенок подпрыгивает вверх, стараясь, чтобы мешочек не задел его ноги.

Примечания: 1. перед игрой мама показывает и объясняет ребенку, как нужно подпрыгивать: сильно оттолкнуться от пола и подобрать ноги.

2. Периодически в игре нужно делать паузы, чтобы дать ребенку отдохнуть.

3. На непродолжительное время водящим может стать ребенок.

Подвижные игры для детей старшего дошкольного возраста (6 – 7 лет)

1. «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.

Примечание: 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).

3. По мере овладения правилами игры первый водящий выбирается по считалке.

2. «Перепрыгни и пролезь»

Инвентарь: 2 скакалки, 2 малых обруча диаметром 50 см, кусочек мела или «липучка» длиной 1,5-2 м.

На краю комнаты мелом или «липучкой» обозначается линия старта, за которой на расстоянии 90-100 см становятся мама и ребенок. Напротив каждого на расстоянии 1 м от линии, перпендикулярно к ней, кладется по скакалке, вытянутой во всю длину. Далее, через 80-100 см кладется по обручу. По команде мамы «Раз, два, три, беги!» игроки быстро подбегают к «своим» скакалкам, прыжками на двух ногах с продвижением вперед преодолевают расстояние, равное их длине, добегают до обручей, поднимают их вверх, пролезают в обручи, кладут их на место, бегом вдоль скакалок возвращаются обратно к линии старта. Побеждает тот, кто быстрее пересечет линию.

Примечание: Вместо скакалки между линией старта и обручем можно разложить другие препятствия: кружки для перепрыгивания, дуги для подлезания, кубики для обегания и т.п.

4. «У Меланьи, у старушки»

Мама и ребенок встают друг напротив друга на расстоянии 80-100 см. Мама читает стихотворение и показывает движения, которые ребенок повторяет вслед за ней:

У Меланьи, у старушки

«Завязывают платочек» под подбородком.

Жили в маленькой избушке

Складывают руки «домиком» над головой.

Пять сыновей и пять дочерей

Показывают правую ладошку с широко расставленными пальцами, левая рука на пояс, то же – с переменной рук.

И все без бровей.

Закрывают брови ладонями обеих рук.

Вот с такими носами,

Движением от носа выпрямляют вперед правую руку, потом – левую.

Вот с такими усами,

Сложенные вместе пальцы. Обеих рук помещают по носом, затем руки разводят в стороны.

Вот с такими ушами

Выполняют машущие движения кистями рук вперед – назад около ушей.

И все с бо-ро-дой

Движением от подбородка выпрямляют вперед – вниз правую руку, то же – левой рукой.

Они не пили, не ели,

Подносят ко рту правую руку, кисть сжата в кулачок, то же – левой рукой.

Друг на друга смотрели

Выполняют полунаклон вперед, руки вперед – в стороны.

И разом делали, как я.

Мама показывает любую фигуру или движение, которое ребенок повторяет как можно точнее.

Примечания: 1. По мере освоения правил игры водящим назначается ребенок.

2. При следующих повторениях игры водящего выбирают по считалке.

5. «Запрещенное движение»

Мама и ребенок становятся в центре комнаты друг напротив друга на расстоянии 1-1,5 м. Мама произносит слова:

Чтоб всем нам закаляться,

Чтобы нам не захворать,

Нужно делать всем зарядку

И движенья выполнять!

Кто там спит в постели сладко?

Выбегайте на зарядку!

Вы старайтесь, не зевайте,

Упражненья выполняйте!

После этого мама начинает выполнять разные движения, ребенок должен их повторять. Но одно из движений – «запрещенное», его за мамой повторять нельзя (например, запрещено выполнять движение «руки к плечам»). Мама делает разные движения, ребенок их повторяет, неожиданно мама выполняет «запрещенное движение». Если ребенок повторил его, он совершил ошибку, игра останавливается. Через 1-15 секунд игра продолжается.

Примечания: 1. Пол мер освоения ребенком правил игры можно увеличить темп показа движений.

2. При совершении игроком ошибки игру можно не прекращать, а предложить игроку, например, сделать шаг вперед, после чего продолжить игру.

3. «Запрещенные движения» следует менять после 4-5 повторений.

6. «Лабиринт»

В коридоре из бумажной или атласной ленты можно соорудить лабиринт и предложить своему чаду пройти через него, стараясь не касаться ленты.

Поэтому ребенок должен проявить смекалку, ловкость и гибкость. Ленты к

стене крепятся с помощью строительного скотча (тогда на обоях не останется следов). Лабиринт можно сделать на полу — горизонтальный, либо протянуть ленты по вертикали под углом.

7. Мишень

Тренируем меткость детей в домашних условиях. Мишенью для игры может послужить что-угодно: пластиковая пятилитровая бутылка, в которой вырезано отверстие для мячей, корзинка или детское ведерко. Далее из фольги делаем мячики и пробуем попадать в мишень. Усложняем условия: целимся по очереди левой и правой руками. Можно устроить семейные соревнования: кто забросит больше шариков в мишень за определенное время или одновременно после команды «Начали!».

8. «Автомобиль»

Малыш исполняет роль «автомобиля», родителю достается роль «светофора», поэтому подготовьте три карточки — красную, желтую и зеленую. Когда «загорается» красный свет, ребенок стоит на месте. При команде «желтый» — «заводит мотор», а на зеленый свет — начинает двигаться.

9. «Поиск сокровищ»

Можно придумать разные мини-квесты. Например, искать сокровища! Спрячьте в квартире 10-15 вещей вместе с записками, в которых будет зашифрована подсказка о следующем месте «клада». Если развить мысль более фантазийно, то можно нарисовать целую карту «острова сокровищ», и тогда занятость ребенка часа на два обеспечена. Не хотите рисовать, тогда ведите ребенка к цели подсказками «горячо-холодно».

10. Домашний Боулинг»

Соорудить игру, в которую можно играть хоть в одиночку, хоть всей семьей, проще простого, потому что «оборудование» найдется буквально в каждом доме. Берем мяч, лучше из ПВХ — будет меньше шума, но подойдет любой спортивный или игровой мячик и 10 пластиковых бутылок. Импровизированные кегли можно сделать яркими, наполнив фантиками или цветной бумагой. Правила просты: мяч, как шар в настоящем боулинге, нужно направить на выстроенные кегли — чем точнее бросок, тем больше

«кеглей» упадет. Для большей заинтересованности ребенка, придумайте ему интересный призовой фонд. А текущие результаты записывайте на большом листе бумаге.

11. «Дискотека»

Просто включаем ритмичную музыку и танцуем вместе с ребенком. Можно придумайте смешные движения, или использовать физические упражнения, имитировать маленьких утят или котят, танцуйте, пойте и смейтесь. В течение дня можно устроить несколько таких музыкальных пауз.