

Подвижные игры

«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).
- 3) По мере овладения правилами игры первый вод\ф\ящий выбирается по считалки.

«У Меланьи, у старушки»

Мама и ребенок встают друг напротив друга на расстоянии 80-100 см. Мама читает стихотворения 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 под носом, затем руки разводятся 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: По мере освоения правил игры водящим назначается ребенок. При следующем повторении игры водящего выбирают по считалке.

«Запрещенное движение»

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

Чтобы 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 10-15 секунд игра продолжается.

Примечания:

1) По мере 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.

