

## *Подвижные игры в помещении для родителей с детьми 6-7 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 шести 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; игровые действия в них производятся в соответствии с требованиями, заданной ролью и правилами. В других играх предлагаются только двигательные задания, регулируемые правилами, которые определяют последовательность, быстроту и ловкость их выполнения. В третьих – сюжет и действия играющих определены текстом, 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 старшего дошкольного возраста (6 – 7 лет) «Четыре стихии»**

1. 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 затруднится 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 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: 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.