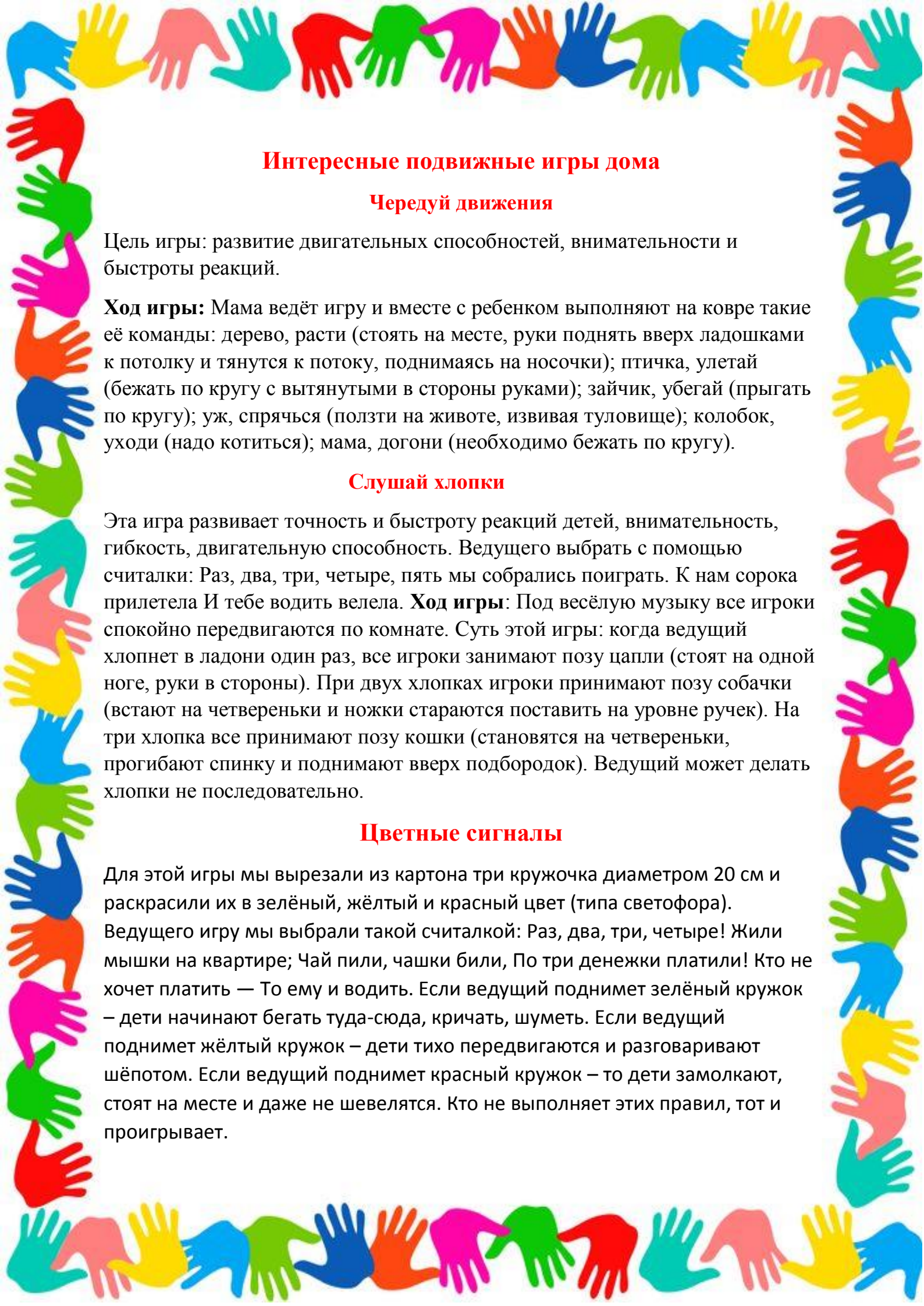




Интересные подвижные игры дома

Чередуй движения

Цель игры: развитие двигательных способностей, внимательности и быстроты реакций.

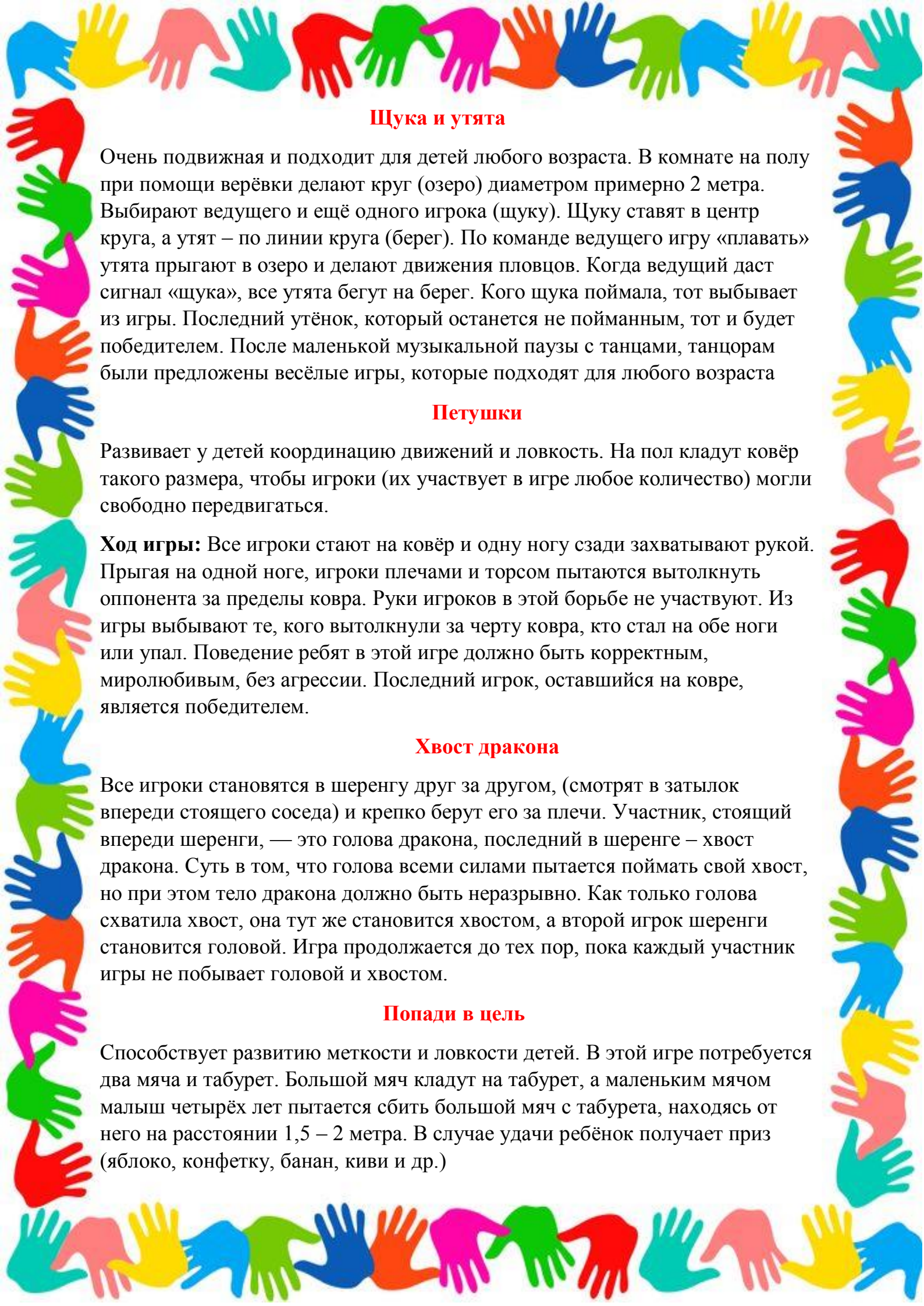
Ход игры: Мама ведёт игру и вместе с ребенком выполняют на ковре такие её команды: дерево, расти (стоять на месте, руки поднять вверх ладонками к потолку и тянутся к потоку, поднимаясь на носочки); птичка, улетай (бежать по кругу с вытянутыми в стороны руками); зайчик, убегай (прыгать по кругу); уж, спрячься (ползти на животе, извивая туловище); колобок, уходи (надо котиться); мама, догони (необходимо бежать по кругу).

Слушай хлопки

Эта игра развивает точность и быстроту реакций детей, внимательность, гибкость, двигательную способность. Ведущего выбрать с помощью считалки: Раз, два, три, четыре, пять мы собрались поиграть. К нам сорока прилетела И тебе водить велела. **Ход игры:** Под весёлую музыку все игроки спокойно передвигаются по комнате. Суть этой игры: когда ведущий хлопнет в ладони один раз, все игроки занимают позу цапли (стоят на одной ноге, руки в стороны). При двух хлопках игроки принимают позу собачки (встают на четвереньки и ножки стараются поставить на уровне ручек). На три хлопка все принимают позу кошки (становятся на четвереньки, прогибают спинку и поднимают вверх подбородок). Ведущий может делать хлопки не последовательно.

Цветные сигналы

Для этой игры мы вырезали из картона три кружочка диаметром 20 см и раскрасили их в зелёный, жёлтый и красный цвет (типа светофора). Ведущего игру мы выбрали такой считалкой: Раз, два, три, четыре! Жили мышки на квартире; Чай пили, чашки били, По три денежки платили! Кто не хочет платить — То ему и водить. Если ведущий поднимет зелёный кружок — дети начинают бегать туда-сюда, кричать, шуметь. Если ведущий поднимет жёлтый кружок — дети тихо передвигаются и разговаривают шёпотом. Если ведущий поднимет красный кружок — то дети замолкают, стоят на месте и даже не шевелятся. Кто не выполняет этих правил, тот и проигрывает.



Щука и утята

Очень подвижная и подходит для детей любого возраста. В комнате на полу при помощи верёвки делают круг (озеро) диаметром примерно 2 метра. Выбирают ведущего и ещё одного игрока (щуку). Щуку ставят в центр круга, а утят – по линии круга (берег). По команде ведущего игру «плавать» утята прыгают в озеро и делают движения пловцов. Когда ведущий даст сигнал «щука», все утята бегут на берег. Кого щука поймала, тот выбывает из игры. Последний утёнок, который останется не пойманным, тот и будет победителем. После маленькой музыкальной паузы с танцами, танцорам были предложены весёлые игры, которые подходят для любого возраста

Петушки

Развивает у детей координацию движений и ловкость. На пол кладут ковёр такого размера, чтобы игроки (их участвует в игре любое количество) могли свободно передвигаться.

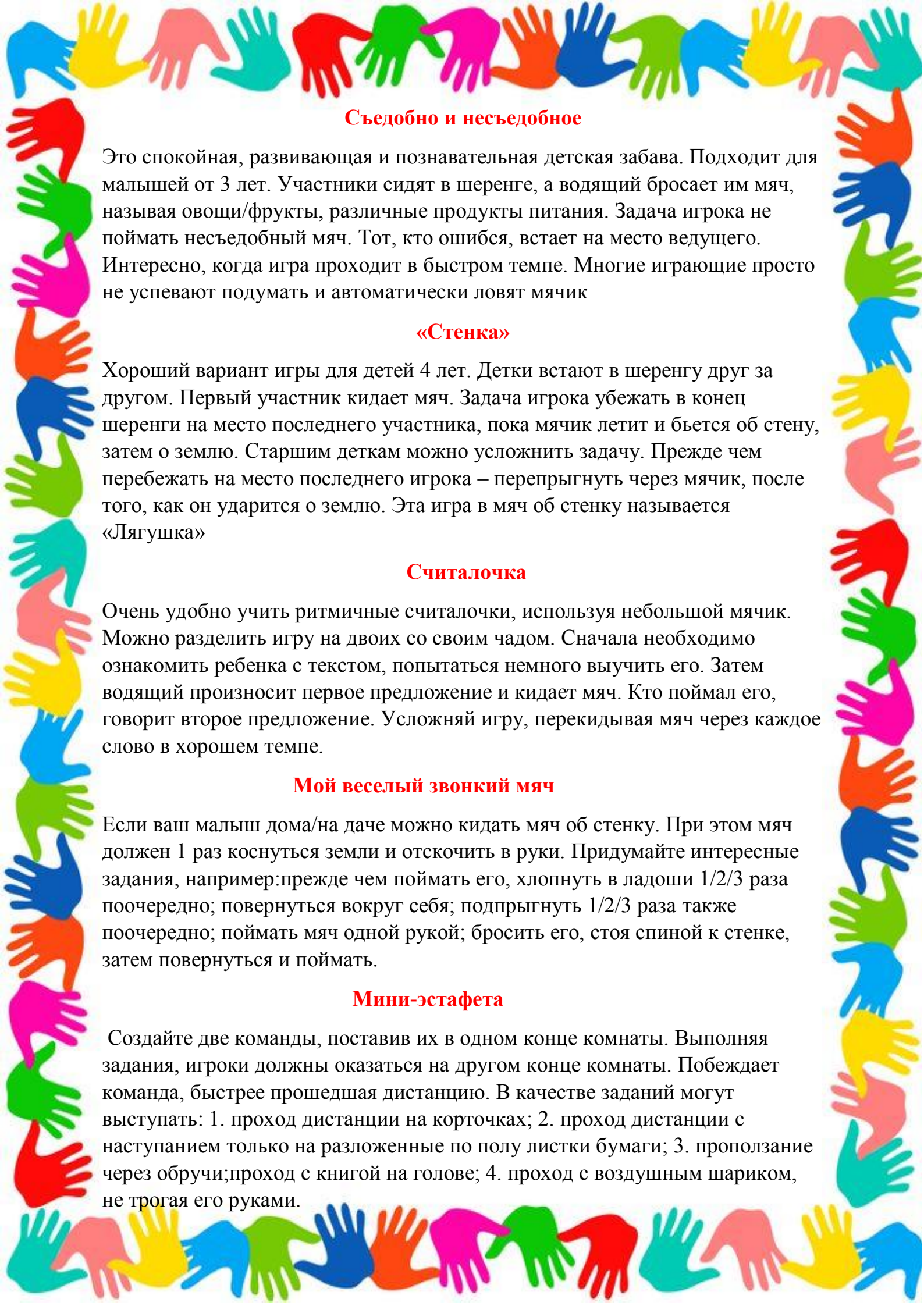
Ход игры: Все игроки встают на ковёр и одну ногу сзади захватывают рукой. Прыгая на одной ноге, игроки плечами и торсом пытаются вытолкнуть оппонента за пределы ковра. Руки игроков в этой борьбе не участвуют. Из игры выбывают те, кого вытолкнули за черту ковра, кто стал на обе ноги или упал. Поведение ребят в этой игре должно быть корректным, миролюбивым, без агрессии. Последний игрок, оставшийся на ковре, является победителем.

Хвост дракона

Все игроки становятся в шеренгу друг за другом, (смотрят в затылок впереди стоящего соседа) и крепко берут его за плечи. Участник, стоящий впереди шеренги, — это голова дракона, последний в шеренге – хвост дракона. Суть в том, что голова всеми силами пытается поймать свой хвост, но при этом тело дракона должно быть неразрывно. Как только голова схватила хвост, она тут же становится хвостом, а второй игрок шеренги становится головой. Игра продолжается до тех пор, пока каждый участник игры не побывает головой и хвостом.

Попади в цель

Способствует развитию меткости и ловкости детей. В этой игре потребуется два мяча и табурет. Большой мяч кладут на табурет, а маленьким мячом малыш четырёх лет пытается сбить большой мяч с табурета, находясь от него на расстоянии 1,5 – 2 метра. В случае удачи ребёнок получает приз (яблоко, конфетку, банан, киви и др.)



Съедобно и несъедобное

Это спокойная, развивающая и познавательная детская забава. Подходит для малышей от 3 лет. Участники сидят в шеренге, а водящий бросает им мяч, называя овощи/фрукты, различные продукты питания. Задача игрока не поймать несъедобный мяч. Тот, кто ошибся, встает на место ведущего. Интересно, когда игра проходит в быстром темпе. Многие играющие просто не успевают подумать и автоматически ловят мячик

«Стенка»

Хороший вариант игры для детей 4 лет. Детки встают в шеренгу друг за другом. Первый участник кидает мяч. Задача игрока убежать в конец шеренги на место последнего участника, пока мячик летит и бьется об стену, затем о землю. Старшим деткам можно усложнить задачу. Прежде чем перебежать на место последнего игрока – перепрыгнуть через мячик, после того, как он ударится о землю. Эта игра в мяч об стенку называется «Лягушка»

Считалочка

Очень удобно учить ритмичные считалочки, используя небольшой мячик. Можно разделить игру на двоих со своим чадом. Сначала необходимо ознакомить ребенка с текстом, попытаться немного выучить его. Затем водящий произносит первое предложение и кидает мяч. Кто поймал его, говорит второе предложение. Усложняй игру, перекидывая мяч через каждое слово в хорошем темпе.

Мой веселый звонкий мяч

Если ваш малыш дома/на даче можно кидать мяч об стенку. При этом мяч должен 1 раз коснуться земли и отскочить в руки. Придумайте интересные задания, например: прежде чем поймать его, хлопнуть в ладоши 1/2/3 раза поочередно; повернуться вокруг себя; подпрыгнуть 1/2/3 раза также поочередно; поймать мяч одной рукой; бросить его, стоя спиной к стенке, затем повернуться и поймать.

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: 1. проход дистанции на корточках; 2. проход дистанции с наступанием только на разложенные по полу листки бумаги; 3. проползание через обручи; проход с книгой на голове; 4. проход с воздушным шариком, не трогая его руками.