

Консультация для родителей **«Весело играем — здоровье укрепляем».**

Дошкольный возраст – это тот период, когда ребенок усиленно растет и развивается, период формирования человеческой личности, когда закладывается основа здоровья. Неоспорим тот факт, что хорошее здоровье, приобретенное в дошкольный период детства, служит фундаментом для общего развития и сохраняет свое значение в последующие годы жизни. В настоящее время дети испытывают двигательный дефицит, который приводит к ярко выраженным функциональным нарушениям в их организме. Снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, задержку возрастного развития. Решение этой проблемы является увеличение двигательной активности.

Подвижные игры имеют большое значение в укреплении здоровья дошкольников. В подвижные игры включаются основные движения: ходьба, бег, лазанье, прыжки. Движения, входящие в игру, развивают и укрепляют организм, улучшают обмен веществ, функциональную деятельность всех органов и систем.

И к сожалению наши дети мало играют в игры с физической нагрузкой, в наши дни компьютерные игры, телевизоры, телефоны заменили радость живого общения. Обидно, когда игра «умирает» потому что её забыли, и то что в неё стало некому играть.

А ведь в наше детство дворовые игры были важнейшей частью развития, дворовые игры не просто развлечение, дворовые игры ещё и обучение. В этих играх дети учатся общению, умению создавать команду и преданно играть в ней, учатся быстро соображать, прыгать и бегать, соревноваться, да и веселиться тоже. И большинство из них не только развивают ловкость, выносливость и силу, но и учат таким важным вещам, как сплоченность и взаимовыручка.

Современные дети не знают, что такое детские игры во дворе.

Научите своих детей играть в подвижные дворовые игры — пусть их детство станет счастливее и интереснее! Чтобы возродить любимые игры, вернуть детей во дворы, оторвать их от компьютеров и игровых залов нужно научить их играть. Давайте вспомним самые распространенные и лучшие игры советских детей...

«Бегемотики бежали»

В игре принимают участие минимум три человека, но интереснее играть, когда ребят четверо или пятеро.

Выбирается водящий, затем мелом на асфальте чертится круг диаметром около 3х метров, отмечается центр круга. После этого круг разбивается на сектора, обычно равное количеству участников, но может быть и большим.

Водящий встает в центр круга, закрывает глаза и начинает читать стишок:

Бегемотики бежали

И на кнопочку нажали

Пип-СТОП!

Другой вариант- просто:

Поехали, поехали, поехали, СТОП!

В это время все бегают внутри круга вокруг водящего, дожидаясь команды СТОП!.

При слове стоп все останавливается и замирают.

После этого водящий называет любое число из имеющихся секторов.

Игрок, стоящий в этом секторе быстро начинает убежать, водящий ждет и через какое-то время громко кричит СТОП.

Убегающий игрок останавливается, водящий открывает глаза и пытается угадать расстояние до игрока, используя разные шаги.

Шаги:

— гигантские — шаг на весь размах ноги;

— человеческие — обычные шаги;

— лилипутские — когда пятка одной ноги ставится сразу перед носком другой;

— муравьиные — на носочках делают маленькие шажки (один шажок сразу перед другим);

— зонтики — кружок вокруг себя на одной ноге;

— утиные — шаги вприсядку;

— лягушка прыжок;

— верблюжьи — нужно шагать туда, куда доплюнул.

Интересно, когда игрок называет сразу несколько видов шагов шажков, чтоб было веселее. Например, до Славы 3 гигантских, 1 зонтик, 7 лилипутских и 2 верблюда. Игрок с мячом выполняет все, что загадал, и должен бросить мяч в сторону загаданного игрока. Если игрок мяч поймал или увернулся, водящий снова подкидывает мяч вверх и все повторяется сначала. Если попал, то игрок становится водящим.

«Гуси-лебеди»

Для игры необходима большая площадка и компания детей от 5-ти человек.

Еще интереснее играть компанией 10-30 игроков, поэтому игра хороша для детских садов и массовых праздников..

В начале игры мелом или палочкой очерчивается «гусятник» — дом, в котором живут гуси и где их ждет хозяин.

На другой стороне площадки очерчивается «поле» — туда гуси уходят гулять.

Между «гусятником» и «полем» рисуется круг — «логово», там будет жить волк.

Далее с помощью считалочки выбирается волк (если ребят много, волков может быть несколько) и хозяин гусей. Остальные становятся гусями.

При игре со взрослым роль хозяина обычно берет на себя взрослый, он же является ведущим игры.

Хозяин говорит гусям:

—Гуси, летите в поле, погуляйте, в лапы волку не попадайте.

Ребята бегут, размахивая руками, в «поле».

Далее происходит диалог хозяина и гусей:

—Гуси, гуси!

—Га-га-га!

—Есть хотите?

—Да, да, да!

—Ну летите же домой!

—Серый волк под горой, не пускает нас домой.

—Что он делает?

— Зубы точит, нас съесть хочет.

— Ну, летите, как хотите, только крылья берегите!

Гуси растопыривают руки-крылья и летят домой в гусятник, а волк рычит и пытается их поймать. Пойманные гуси из игры выбывают, и игра продолжается. Побеждают те, кто ни разу не попался в лапы волку.

«Рыбаки и рыбки»

Двум игрокам – рыбакам – завязывают платком глаза. Они должны стоять друг напротив друга так, чтобы, вытянув руки, могли соприкоснуться кончиками пальцев. Остальные участники – это рыбки. Их задача – проплыть мимо рыбаков, не попав к ним в сети. Рыбаки стараются в свою очередь поймать как можно больше добычи: вытягивают руки и ловят всех, кто попадается. Пойманные участники становятся рыбаками.

«Съедобное – несъедобное»

Участники выстраиваются в линию. Водящий каждому по очереди кидает мяч, называя съедобный или несъедобный предмет. Игроки должны поймать то, что съедобно, и отбросить то, что несъедобно. Тот, кто ошибается, меняется местами с водящим.

«Пчелы»

Выбирается ребенок – «цветок». Дети делятся на две группы: «Сторожа» и «Пчелы». «Сторожа», взявшись за руки, ходят вокруг «Цветка» и говорят: Пчелки яровые, Крылья золотые, Что вы сидите, В поле не летите?

Аль вас дождичком сечет,

Аль вас солнышком печет?

Летите за горы высокие,

За леса зеленые-

На кругленький лужок,

На лазоревый цветок.

«Пчелы» стараются забежать в круг, а «сторожа», то поднимая, то опуская руки, мешают им. Как только одной из «пчел» удастся проникнуть в круг и коснуться «цветка», «сторожа», не сумевшие уберечь «Цветок», разбегаются. «Пчелы» бегут за ними, стараясь «ужалить» - коснуться рукой.

«Резиночка».

Ни одна игра во дворе не пользовалась такой популярностью у девчонок, как

резиночка. Прыгали в нее весь день напролет. Для игры нужна та самая резиночка длиной не менее 4 метров. Ее нужно завязать в круг, два человека встают в него, ноги поставив на ширине плеч. Остальные прыгают через две натянутые резинки.

Как прыгать? В этой игре много сложных и очень простых элементов.

Наверняка мама знает и помнит, как это делать. Самые простые:

- 1) начинаем прыгать на двух ногах, запрыгиваем в середину и выпрыгиваем.
- 2) Ноги ставим по обе стороны одной резинки, одним прыжком перепрыгиваем так, чтобы вторая резинка оказалась в такой же позиции, выпрыгиваем.
- 3) Запрыгиваем в середину двумя ногами, затем выпрыгиваем двумя ногами из резинок, снова с середину, выпрыгиваем.

Упражнения выполняются по порядку на разных уровнях. 1-й — резинка находится на уровне щиколоток, 2-й — на уровне колен, и высший пилотаж 3-й и 4-й уровни — резинка на уровне бедер и пояса.

Переход хода: когда прыгающий ошибается, сбивается, цепляется за резинку, наступает на резинку. Продолжают прыгать всегда с того места, где сбились.

Если играют парами, то если один сбился, его может выручить партнер. Но если и он сбился, то пары меняются местами.

«Колечко».

Обычно в «Колечко» играли девочки. Во всяком случае, увлеченной этой игрой мальчишек было очень мало.

Играющие садились в ряд и складывали перед собой руки «лодочкой», закрывая большими пальцами образовываемое ими пространство. У водящего в ладонях (ладони сложены так же) какой-нибудь предмет: монетка, колечко и т.д.

Смысл игры: водящему необходимо незаметно вложить в руки одного из участников этот предмет. Участник же, которому был вложен предмет, должен не подать вида, и выскочить из ряда сразу после слов водящего «Колечко, колечко выйди на крылечко!». У остальных участников задача – угадать, кто счастливчик и не выпустить его. Если игроку не удавалось вырваться, то водящий оставался прежним.

Игра была своеобразным выражением симпатии и дружбы.

«Ручеек».

Играть можно было практически в любом месте: на поле, во дворе, в детском саду, в школе...

Количество играющих должно быть нечетным: все разбиваются на пары и встают друг за другом, соединив попарно высоко поднятые руки. Водящий входит в образованный коридор, выбирает себе пару из играющих и встает в конец. Освободившийся игрок становится водящим.

Прелесть игры заключалась в том, что в процессе водящих становилось все больше, а коридор все длиннее. Каждый хотел побыстрее стать «водой», чтобы самому выбрать себе пару. Игра позволяла выбрать в «пару» себе свою тайную симпатию, не выдав себя.

«Бабушка, распутай нитки!».

Выбираем ведущего. Он отворачивается. Команда становится в круг, и все участники берутся за руки. Все сплетаются в клубок, некую запутанную массу. Главное условие – не разрывать руки. Запутавшись, игроки вызывают ведущего: «Бабушка, распутай нитки!». Ведущий распутывает всех участников, не разрывая руки. Если кто-то отпустил ладошку, становится на место ведущего.

«Тише едешь – дальше будешь. Стоп!».

Выбирается ведущий. Дети выстраиваются в шеренгу, в 15-20 шагах от ведущего. Ведущий становится на финишной линии, спиной к игрокам и произносит следующую фразу: «Тише едешь – дальше будешь. Стоп!». Пока он говорит, игроки незаметно делают маленькие шажки по направлению к финишу. Произнося слово: «Стоп!», ведущий оборачивается. Если замечает, хоть малейшее движение, отправляет ребенка на старт. Игра длится до тех пор, пока кто-то первым не доберется до финиша. На финише нужно коснуться ведущего рукой

«Рыбалка»

Так эта игра называлась у нас во дворе, но возможны и другие варианты, например, «удочка».

«Рыбак» – это ведущий, а «рыбки»и - все остальные.

Потребуется всего одна скакалочка. Она находится в руках у ведущего.

Ведущий становится в серединку, а все участники встают вокруг него.

Ведущий, держа скакалку за одну ручку, начинает крутиться и, соответственно, раскручивать ее вокруг себя. Другой конец скакалки пролетает под ногами у «рыбок».

Задача «рыбок» перепрыгивать через скакалку так, чтобы она не задела их ножки. Если задевает, то «рыбка» считается пойманной и выбывает.

Победителем становится последняя «не выловленная рыбка».

А можно играть и без проигравших и победителей. Просто тот, кого «поймали» занимает место ведущего.

«Змейка»

В эту игру можно играть всей компанией. Два водящих держат натянутую скакалку – змейку. Все остальные должны перепрыгивать через нее, стараясь не задеть. При этом действия постепенно усложняются: сначала змейка спит (скакалка лежит на земле), затем просыпается (скакалку передвигают по земле из стороны в сторону), постепенно растет (поднимают натянутую скакалку помаленьку выше). Те, кто при перепрыгивании задевает змейку, выбывают из игры, которая продолжается до выявления победителя.

«Белочки-на дереве, собачка-на земле»

Все играющие – белки, они должны стоять на дереве (на деревянных предметах) или держаться за дерево. Между деревьями бегает собака– водящий. Белки

прыгают, перебегают с дерева на дерево, а собака должна поймать (осалить) убегающих белок. Если ей это удалось, собака и белка меняются ролями. В игре есть условие: собака не должна трогать белок, которые находятся на дереве. В эту игру лучше всего играть в роще, где много деревьев, но растут они не плотно.

«Краски»

Для игры «Краски» среди участников выбирают одного ведущего-продавца и одного покупателя-монаха, остальные дети становятся красками. Участники-краски сидят в кругу или в беседке, иногда дети становятся в шеренгу.

Продавец тихо (на ушко) говорит каждому какой цвет краски ему соответствует. Дети запоминают свой цвет. Монах-покупатель не должен знать цвета красок.

Ход игры:

Монах приходит в магазин красок и обращается к продавцу:

- Я монах в синих штанах, пришел за краской.

- За какой?

Монах называет цвет краски (например, голубой). Если такой краски нет, то продавец отвечает:

- Нет такой! Скачи по голубой дорожке, на одной ножке, найдешь сапожки, поноси, да назад принеси!

Задания для монаха могут быть разные: проскакать на одной ножке, пройти уточкой, вприсядку или как-то по другому.

Если названная краска в магазине присутствует, то продавец отвечает монаху:

- Есть такая!

- Сколько стоит?

- Пять рублей (Монах громко хлопает по ладони продавца пять раз).

При последнем хлопке названная "краска" вскакивает со своего места и бежит вокруг беседки или шеренги остальных детей. Монах пытается ее догнать. Если он догоняет краску, то сам становится краской, а пойманный участник-краска становится покупателем-монахом и игра продолжается.

Если же монах не смог поймать краску, то игра начинается сначала.

«Я знаю пять имен»

Ребята договариваются об очередности перехода мяча и о последовательности тем.

Первый игрок начинает чеканить одной рукой мяч об землю, приговаривая:

— Я знаю пять имен девочек. Аня -раз, Катя — два, Поля — три, Маша — четыре, Настя — пять.

Игрок должен соблюдать ритм ударов, произнося при одном ударе по мячу одно слово.

Если игрок справился с задачей он переходит к следующей теме, заранее определенной, например:

- Я знаю пять имен мальчиков (названий городов, животных, насекомых, птиц, стран, городов и т.д)

Если игрок сбился, упустил мяч или задумался надолго, то мяч переходит к

следующему участнику.

Тот начинает сначала:

— Я знаю пять имен девочек

Для усложнения игры можно ввести условия, что имена не должны повторяться. Когда мяч, сделав круг, вернется к первому игроку, он начинает с той темы, на которой он остановился.

Игра длится до тех пор, пока всем не надоест.

Победителем считается тот, кто успел охватить максимальное количество тем.

«Испорченный телефон»

Старая проверенная временем детская игра в испорченный телефон.

Играть в неё можно одной или двумя командами.

Выбирается водящий, который на ухо шёпотом говорит одному из игроков слово или фразу, а тот старается точно также передает другому игроку и так по цепочке.

Последний игрок говорит вслух то, что у него получилось и сравнивают с оригиналом.

Зачастую получается очень неожиданный и смешной результат!

Если играет две команды, то ведущий передает слово двоим игрокам из обеих команд. Побеждает та команда, чей результат будет наиболее похож на оригинальный.

«Море волнуется раз»

Есть несколько вариантов игры.

1) Ведущий отворачивается от игроков и произносит известную считалочку:

Море волнуется раз,

Море волнуется два,

Море волнуется три,

Морская фигура на месте замри!

Пока он говорит, участники хаотично двигаются в любом порядке, изображая руками движения волн. Как только водящий замолкает, нужно замереть в какой-нибудь фигуре. Водящий подходит к одному из игроков и дотрагивается до него. Игрок изображает свою фигуру в движении, а водящий угадывает, что это такое. Игрок, чью фигуру не удалось угадать, сам становится водой.

2) После произнесения считалочки игроки должны замереть в той позе, в которой оказались. Водящий поворачивается, обходит всех играющих и осматривает получившиеся фигуры. Кто первый из них пошевелится, тот становится на место ведущего, либо выбывает из игры (в этом случае победителем становится наиболее дольше продержавшийся игрок).

3) Можно использовать другой вариант игры, когда ведущий осматривает все фигуры и выбирает наиболее ему понравившуюся. В этом случае победителем становится игрок, наиболее ярко проявивший свою фантазию.

«Лягушка»

Для игры в лягушку нужен мяч и стена (желательно не жилого дома, иначе игру быстро заканчивал злой сосед). На стене мелом чертили линию или условно выбирали определенную точку. Игрок должен бросить мяч в обозначенное место и перепрыгнуть его после отскока от стены. Кому это не удавалось, считался проигравшим. За каждый проигрыш игроку давалась буква. Кто первый собрал из букв слово «л-я-г-у-ш-к-а», тот и проиграл.

«Вышибалы»

Первым делом найдите самый легкий мяч, иначе игра будет жестокой. В вышибалы веселее играть большой группой человек. Выбирается два игрока, которые становятся по обе стороны площадки. Остальные игроки находятся между ними. Задача вышибал – бросить мяч и коснуться им игроков, а тем, соответственно, необходимо увернуться от обстрела. Игроки в центре могут поймать мяч и заработать себе или другу жизнь.

Когда в команде остался всего один человек, оговаривается сколько раз ему нужно увернуться от мяча, чтобы победить

«Горячая картошка»

В роли картошки выступал мяч. Выбирали самый легкий мяч во дворе, чтобы никого не покалечить. Игроки становятся в круг и бросают друг другу мяч. Тот, кто не смог поймать, садится в центре круга в так называемый «котел». Спасти из котла можно, бросив мяч в центр. Тот, кого коснулся мяч, возвращается в игру. Участники могут выбраться из котла, дотронувшись вытянутой рукой до летящего мяча, сидя на корточках, вставать в полный рост нельзя. Если один из игроков дотянулся – все освобождаются из котла, а тот, кто совершил бросок, должен сесть в центр вместо них.