

## Подвижные игры для всей семьи

Предлагаю вашему вниманию подвижные игры для всей семьи. Их можно использовать и на детских праздниках или просто дома, на прогулках и во время участия взрослых во дворовых играх детей.

### «Кошки-мышки»

Стулья ставятся по кругу, сиденьями вовнутрь. Половина детей садится на стулья - это "мышки", остальные встают сзади - это "кошки". Одной "кошке" "мышки" должно не хватить, то есть она стоит за пустым стулом. Эта "кошка" подмигивает какой-нибудь "мышке". Задача "мышки": перебежать на пустой стул к подмигнувшему. Задача "кошки", стоящей сзади: руками задержать ее. Если не удержала - сама подмигивает следующей "мышке". Через некоторое время "мышки" и "кошки" меняются ролями.

### «Пятнашки»

Игры в пятнашки происходят либо в просторной комнате, либо на воздухе, где дети собираются в каком угодно количестве, начиная с 4—5 и кончая 25- и более. обравшись, дети из своей среды выбирают одного, и дают ему прозвище пятнашки; роль его состоит в том, что он внимательно следит за бегущими по разным направлениям детьми и старается во что бы то ни стало поймать одного и запятнать его, т. е. коснуться рукой. Пойманный задерживается таким образом и превращается в "пятнашку," при этом его имя произносится во-все услышанье для того, чтобы товарищи знали, кого им следует остерегаться. Лишь только он, в свою очередь, поймает кого-нибудь из участников, то немедленно передает ему свою роль, переходя сам в группу детей, спасающихся бегством.

### «Пустое место»

Цель: Развивать ловкость и быстроту в беге наперегонки с водящим.

Содержание: Играющие встают в круг, выбирают водящего. Начиная игру, он пробегает мимо игроков, одного из них пятнает и продолжает бежать дальше по кругу. Запятнанный быстро бежит в противоположную сторону от

водящего. Кто из них первый добежит до свободного места в круге, тот и занимает его, а опоздавший становится водящим.

### **«Змейка»**

Цель: Развитие ловкости и координации, умения действовать согласованно.

Содержание: Выбирают водящего, он становится во главе «змейки», которую образуют игроки, становясь в ряд лицом в одну сторону. Водящий бежит по причудливой траектории, делая резкие повороты и закручивая «змейку». Его цель — заставить играющих расцепить руки. Такие дети из игры выбывают. Выигрывают те, кто дольше всех продержится в «змейке».

### **«Жмурки»**

Цель: Развивать координацию в пространстве. Учиться неподвижно стоять некоторое время.

Содержание: Водящий, закрывает глаза, и играющие раскручивают его. Водящий произносит слова: "Все ко мне!" и каждый играющий дотрагивается до него рукой. Затем водящий говорит: "Все от меня!" - игроки разбегаются. По команде водящего: "Стоп!" все замирают на месте. Не открывая глаз, водящий ходит по площадке, отыскивая игроков. За всю игру каждому из играющих разрешается передвинуться только на один шаг, в самый критический момент. Все остальное время при приближении водящего игроки отшатываются, приседают, садятся на землю и т.д., оставляя, по крайней мере, одну ногу на месте. Первый найденный игрок становится водящим. Как вариант, пойманного игрока нужно еще и отгадать.

### **«Воротца»**

Цель: Развитие ловкости и быстроты реакции.

Содержание: Пара игроков, встают лицом друг к другу и поднимают вверх руки - это ворота. Остальные игроки берутся друг за друга так, что получается цепочка.

Игроки-ворота говорят стишок, а цепочка должна быстро пройти между ними.

Золотые ворота, пропускают не всегда.

Первый раз прощается, второй - запрещается.

А на третий раз, не пропустим вас! С этими словами руки опускаются, ворота захлопываются. Дети, которые оказались пойманными, становятся дополнительными воротами. "Ворота" побеждают, если им удалось поймать всех игроков.

### **«Ласточка и цапля»**

Для удержания равновесия предложите ребенку постоять на одной ноге, как цапля, а потом вытянуть ногу назад и немного нагнуться, чтобы получилась «ласточка».

### **«Дотянуться до шара»**

Подвесьте воздушный шарик (или несколько шариков) над головой ребенка, но так, чтобы он не мог до него дотянуться руками. Ребенку нужно будет подпрыгивать, чтобы ударить по шарикам! Кстати, в воздушные шарики, прежде чем их надувать, можно положить, например, кусочки пенопласта или другие легкие предметы.

### **«Шустрое перышко»**

Поделите комнату на две части: одна половина ваша, другая – ребенка. Возьмите перышко и вместе начинайте дуть, стараясь, чтоб оно не упало на пол. Задача ребенка – выдуть перышко на мамину половину комнаты, ваша – на половину крохи. На чьей стороне оно упадет, тот и проиграл.

### **«Быстрые жучки»**

Ползание на четвереньках между предметами с опорой на ладони и колени.

### **«Зайки-прыгуны»**

Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед по прямой до кубика. Дистанция 2,5 м. Ребенок изображает зайца на лужайке.

### **«Прокати мяч»**

С одной стороны (от исходной черты) ребенок прокатывает мяч в прямом направлении, подталкивая его двумя руками перед собой до обозначенных предметов (кубиков). Затем он берет мяч в руки и поднимает его над головой. Задание проводится 2 раза. Дистанция – 4 – 5 м.

### **«Попади в круг»**

Ребенок становится в одну шеренгу на исходной черте (шнур), в руках у него мешочек (второй лежит у ног). На расстоянии 1,5 м. от ребенка положены обручи. По сигналу «Бросили!» ребенок метает мешочек в цель, затем бросает второй мешочек.

### **«Прокати и догони»**

Ребенок становится на исходную линию (шнур) с мячом большого диаметра в руках. Нужно прокатить мяч вперед, а затем догнать его и поднять над головой. Упражнение повторяется 2-3 раза.

### **«Поймай комара»**

На конец небольшого прута или палочки привязывают шнурок (или веревку) и к нему прикрепляют вырезанного из картона комара. Взрослый вращает прут над головой ребенка. Ребенок подпрыгивает на двух ногах, стараясь дотронуться до комара - поймать его.

### **«Прокати и сбей»**

У ребенка в руках мяч большого диаметра. На расстоянии 2 м. от него ставится кегля. Ребенок прокатывает мяч, стараясь сбить кеглю.

### **«Брось мяч о землю и поймай»**

Стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой. Надо бросить мячу носков ног и поймать его двумя руками.

### **«Зайчата»**

Ребенок изображает зайчат. «Зайчик» прыгает на двух ногах и произносит слова: Скачут зайки

Скок, скок, скок,

На зеленый на лужок.

Скок, скок, скок, скок.

### **«Кто дальше бросит»**

Ребенок становится на исходную линию (за черту), в руках у него по одному мешочку (второй лежит у ног на полу). По сигналу «Бросили!» ребенок метает мешочки на дальность. Ориентиром могут быть кубики, кегли или другие предметы.

### **«Медвежата»**

Ребенок ползает на четвереньках, опираясь на ладони и ступни, как медвежата, до корзины, затем берет из корзины мяч большого диаметра, встает и поднимают мяч вверх над головой.

### **«Пингвины»**

Взрослый предлагает ребенку зажать мешочек между коленями и прыгнуть на двух ногах, продвигаясь вперед, как пингвины (дистанция 2 м).

Игровые упражнения с мячом:

- Подбросить мяч вверх и поймать его двумя руками.
- Подбросить мяч вверх и, пока он совершает полет, хлопнуть в ладоши перед собой.
- Ударить мяч о землю и поймать его двумя руками.

- Ударить мяч о землю, одновременно хлопнуть в ладоши перед собой и поймать его двумя руками.

### **«Прокати обруч»**

Взрослый становится напротив ребенка на расстоянии 3 м. В руках у взрослого обруч. Нужно обруч поставить ободом на пол, левую руку положить сверху обода, а ладонью правой руки оттолкнуть обруч так, чтобы он покатился.

### **«Перешагни – не задень»**

На пол кладутся короткие шнуры (6 - 8 шт.) на расстоянии двух шагов ребенка. Взрослый предлагает ребенку перешагивать правой и левой ногой попеременно через каждый шнур. Задание развивает координацию движений.

### **«Попади в корзину»**

Ребенок встает на расстоянии 1,5 метра от корзины. Метает мешочки в корзину - способ правой (левой) рукой снизу, одна нога впереди, другая сзади.

### **«Прыжки через короткую скакалку»**

Ребенок выполняет прыжки через короткую скакалку - на двух ногах.

### **«Через ручеек»**

Из шнуров выкладывается ручеек шириной 50 см. Ребенок перепрыгивает через ручеек, поворачивается кругом и снова прыгает.

## Памятка с советами по проведению игр.

1. При организации подвижных игр с детьми, стоит, помнить, что игра должна нравиться ребенку, доставлять ему радость, быть интересной, доступной (по возрасту и возможностям).
2. Игра не должна включать даже малейшую возможность риска, что будет угрожать здоровью ваших детей. Но и совсем упрощать правила игр не следует.
3. Основа игры - добровольность. Введение в мир детской игры, развивающих и обучающих элементов должно быть естественным и желанным. Учитесь играть вместе с детьми, незаметно и постепенно предлагая свои варианты какого-то интересного дела.
4. Играйте, радуйтесь открытиям и победам. Не ждите от ребенка быстрых и лучших результатов. Не торопите ребенка, проявите свое терпение. Наслаждайтесь счастливыми минутами и часами, что вы проводите со своим ребенком.
5. Поддерживайте активный, творческий подход к игре. Дети очень большие выдумщики. Они вносят в игру свои правила, усложняют или упрощают содержание и правила игры. Но нельзя превращать игру в уступку ребенку, по принципу «чем бы дитя не тешилось».

Очень хочется еще добавить, что некоторые мамы, заботясь о чистоте красивого наряда ребенка, не совсем беспокоятся о том, что они ограничивают своих детей в движении, а значит – в развитии. Двигаться ребенку просто жизненно необходимо, а вот обеспечить безопасность этих самых движений - это очень важно.

Надеемся, что вы, уважаемые родители, считаете, что подвижные игры очень важны для здоровья и воспитания наших детей.