

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.