

Подвижные игры с родителями

ВМЕСТЕ ВЕСЕЛО ИГРАТЬ!

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, объективно оценивать 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 и незаменимым средством физического воспитания детей. Подвижные игры – лучшее лекарство для детей от «двигательного голода» - гиподинамии.

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.

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 МЛАДШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТ (3-4 ЛЕТ)

«ШУСТРОЕ ПЕРЫШКО»

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

«ПОЙМАЙ МЕНЯ»

Для этой игры нужны обруч и мячик. Карапуз убегает, а мама ловит его обручем. Но все не так просто. Уворачиваясь, малыш может забросить в обруч мяч. Если он попал – победа за ним, если же ты поймала маленького шустрика – выиграла мама.

«САМОЛЁТЫ»

Ребенок - летчик стоит за линией, нарисованной на земле. На слова мамы: «Самолёт заводит пропеллер» "Самолет полетел" ребенок отводит руки в стороны, и бегают в разных направлениях. На слова: "Самолет присел" ребенок приседает, руки опускает вниз. На слова "Самолет на место!" ребенок возвращается за линию и стоит ровно.

«ПРЯТКИ»

Одна из самых любимых игр детей любого возраста. Можно просто прятаться и по очереди искать друг друга или играть в жмурки. Папа будет котом. С завязанными глазами он поймает мышек (маму и маленького карапуза).

«ПЕРЕЛЕТНЫЕ ПТИЧКИ, ЛЕТИМ!»

Попросите малышей представить себя птичками. Свейте им гнездышко из подушек и одеял в углу комнаты. По сигналу мамы «полетели!» малыши, подняв ручки-крылья в стороны, «вылетают» из гнезда и бегают по комнате. После слов мамы «дождь» возвращаются в гнездышко и укрываются от непогоды.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С РОДИТЕЛЯМИ (4-5 ЛЕТ)

«ПИЛОТЫ»

Инвентарь: 2 кегли (или 2 кубика) разных цветов.

Мама и ребенок становятся на противоположных концах комнаты, рядом с кеглями. Они – пилоты самолетов, находящихся на разных аэродромах. По команде мамы: «Готовим самолеты к полету!» они расходятся по комнате, останавливаются каждый у своего самолета, «наливают в банки керосин» (наклоняются), «заводят моторы» (вращают

руками перед грудью) и «летят» (разводят руки в стороны и разбегаются по комнате в разных направлениях). Самолеты находятся в воздухе до тех пор, пока мама не скамандует «Самолеты на посадку!» После этого мама и ребенок должны быстро добежать до своих кеглей – «вернуться на свои аэродромы».

«ЧЕГО НЕ СТАЛО»

Инвентарь: 10 игрушек небольшого размера (машинка, кубик, мячик, погремушка, матрешка, куколка, птичка и т.п.)

Соревнуются мама и ребенок. На столе перед ними стоят 6-10 игрушек. Мама и ребенок по очереди рассматривают их. Затем водящий предлагает игроку повернуться спиной и закрыть глаза, а сам в это время убирает или добавляет 2-3 игрушки. По команде водящего «Раз, два, три – смотри!» игрок открывает глаза и поворачивается лицом к столу. Он должен правильно ответить на вопросы водящего: «Какие игрушки исчезли? Больше стало игрушек или меньше? На сколько?» и т.п. Побеждает игрок, который во время игры был более внимательным.

«ВЕСЕЛЫЕ МЯЧИ»

Инвентарь: 2 резиновых мяча диаметром 18-20 см.

Мама и ребенок становятся на расстоянии 1,5 – 2 м друг от друга. В руках каждого из игроков по мячу. Мама читает стихотворение:

Мячик мой веселый
Прыгает и скачет
Я ладонью бью его,
Мячик мой не плачет!

Вверх подброшу мячик,
А потом поймаю.
Сможешь это повторить? –

Я сейчас не знаю.

И выполняет движения согласно тексту – ударяет мячом об пол, подбрасывает мяч вверх и ловит его. Затем мама предлагает ребенку повторить тоже самое.

Примечания:

1) Можно предложить ребенку выполнить следующие задания: подбросить мяч вверх и поймать его двумя руками; Подбросить мяч вверх и поймать его правой, затем левой рукой; ударить мяч об пол, хлопнуть в ладоши и затем поймать мяч.

2) По мере освоения ребенком движений рекомендуется подсчитывать количество пойманных мячей.

«ПРЫГАЕТ – НЕ ПРЫГАЕТ»

Инвентарь: картинки (10*10 см) с изображением зверей, птиц и предметов.

Мама и ребенок становятся друг напротив друга на небольшом расстоянии. Мама называет птиц, зверей и предметы, которые «прыгают или не прыгают». Если она называет то, что прыгает (например лягушка), ребенок должен подпрыгнуть вверх на двух ногах; если назовет то, что не прыгает, ребенок должен присесть, опустить руки вниз, касаясь пола кончиками пальцев.. Объяснив ребенку правила игры, мама начинает произносить названия зверей, птиц и предметов, одновременно с этим показывая картинки.

Кенгуру	Ребенок подпрыгивает
Мяч	Ребенок подпрыгивает
Заяц	Ребенок подпрыгивает
Медведь	Ребенок приседает
Стол	Ребенок приседает
Воробей	Ребенок подпрыгивает
Телевизор	Ребенок приседает

Лягушка	Ребенок подпрыгивает
Дерево	Ребенок приседает
Обезьянка	Ребенок подпрыгивает

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С РОДИТЕЛЯМИ (5-8 ЛЕТ)

«МЕДВЕДЬ И ДЕТИ»

Мама назначается «медведем». Папа и ребенок сидят на корточках в одном конце комнаты. «Медведь» ходит по комнате, делает вид, будто ищет ребенка и приговаривает:

Мишка по лесу гулял,
Долго, долго он искал,
Мишка деточек искал,
Сел на травку, задремал

Затем «медведь» садится в противоположном конце комнаты на стул и дремлет.

Взрослый и дети говорят:

Стали деточки плясать,
Мишка, Мишка, вставай,
Стали ножками стучать
Наших деток догоняй.

На последнем слове папа и ребенок бегут в другой конец комнаты и присаживаются там на корточки.

«МЫШИ ВОДЯТ ХОРОВОД»

Мама и ребенок - «мыши» - водят хоровод, в середине «спит» «кот»
папа

Мыши водят хоровод
На лежанке дремлет кот

«Тише, мыши, не шумите,
Кота Ваську не будите.
Как проснётся Васька кот
Разобьёт наш хоровод!»

На последних словах «кот» просыпается и ловит «мышей». Спрятаться мама и ребенок могут, если сядут на стульчики (заберутся в норки).

«БЛИН И ОЛАДУШКИ»

В центре комнаты кладётся большой обруч (это «блин»), а вокруг несколько маленьких обручей («оладушки»). Дети бегают по комнате, затем мама говорит: "Блин", - или, "Оладушки". Детям надо встать в соответствующий обруч.

«ПЕРЕБРОСЬ ИГРУШКИ»

Если у вас дома много мягких игрушек, можно сыграть в очень веселую игру. Поделите ковер в комнате пополам (для обозначения границы на середину ковра положите длинную веревку).

Распределите мягкие игрушки между мамой и ребенком поровну. Вы кидаете свои игрушки на территорию ребенка, а он – на мамину. Задача: перебросить все игрушки на площадь другого игрока.

«ДЕНЬ – НОЧЬ»

Мама говорит: «День», - дети бегают, - «Ночь» - замирают на месте. Мама должна заметить, кто двигается. Кто пошевелился – становится водящим.

«КОМАРИКИ И ЛЯГУШКА»

Мама назначается «лягушкой», дети – «комариками». У каждого ребенка в руках платочек. Дети бегают по комнате, машут «крыльями». Мама произносит:

Сел комарик на кусточек,
На еловый на пенечек,
Свесил ножки под листочек, спрятался!

Дети, услышав эти слова, рассаживаются на пол и накрывают голову и лицо платочками. «Лягушка» ищет «комариков», приговаривая: «Ква-ква! Где же комарики? Ква-ква!». Затем игра повторяется.

«ПЧЕЛКИ»

Мама и ребенок – «пчелки» - бегают по комнате, «размахивают крыльями» и жужжат: «Ж-ж-ж». Появляется «медведь» папа и говорит:

Мишка-медведь идет
Мед у пчелок унесет.
Пчелки отвечают:
Этот улей — домик наш.
Уходи, медведь, от нас,
Ж-ж-ж-ж!

«Пчелки» машут «крыльями», жужжат, прогоняя «медведя» от своих «ульев».

