

## Консультация для родителей «Подвижные игры с детьми в семье»



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 возраста (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.

#### **«Самолеты»**

Ребенок - летчик стоит за линией, нарисованной на земле. На слова мамы: «Самолёт заводит пропеллер» "Самолет полетел" ребенок отводят 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 малюток 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 (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	<i>Ребенок подпрыгивает</i>
Мяч	<i>Ребенок подпрыгивает</i>
Заяц	<i>Ребенок подпрыгивает</i>
Медведь	<i>Ребенок приседает</i>
Стол	<i>Ребенок приседает</i>
Воробей	<i>Ребенок подпрыгивает</i>
Телевизор	<i>Ребенок приседает</i>
Лягушка	<i>Ребенок подпрыгивает</i>
Дерево	<i>Ребенок приседает</i>
Обезьянка	<i>Ребенок подпрыгивает</i>

### **Подвижные игры для детей старшего дошкольного возраста (5-6 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».