

## «Подвижные игры в семье»



Как известно, ведущий вид деятельности детей дошкольного возраста - игра, потому, что, именно игра вызывает качественные изменения в психике. Именно поэтому с помощью игр можно решить все педагогические задачи : образовательные(формируются и закрепляются различные умения), развивающие(развитие воображения, речи, основных физических качеств, памяти, самостоятельности ) , воспитательные (воспитываются навыки общения, волевые качества личности, культуру поведения).

**Игра** – это вид деятельности, заключающийся в воспроизведении детьми действий взрослых и отношений между ними, в особой условной форме.

**Совместные с родителями подвижные игры приносят радость общения и способствуют укреплению здоровья детей и родителей.** Дети любят подражать своим родителям и стремятся посоревноваться с ними. Родители лучше знают индивидуальные возможности ребенка и могут подобрать соответствующую игру.

Предлагаю вам воспользоваться советами, для проведения подвижных игр с детьми:

- Игра должна быть безопасной для здоровья детей;
- Игра требует чувства меры и не должна унижать достоинства играющих;
- Не прерывайте и не критикуйте, только похвала!
- Будьте интересными, вносите в игру новые, развивающие и обучающие элементы;
- Не ждите от ребёнка быстрых и замечательных результатов, не торопите ребёнка. Будьте терпимы;
- Используйте для подвижной игры различный инвентарь;
- Приобретите для ребенка спортивный инвентарь, который тренирует основные физические качества и покажите ребёнку как его использовать (мячи различных размеров, диск здоровья, обруч, скакалку, гимнастическую палку, мишени для метания, настольные спортивные игры).

### **Игры для детей младшей и средней возрастных групп.**

«Зоологические забеги»

**Кенгуру с детёнышем.**

Для начала игры напоминаем или рассказываем ребёнку про кенгуру.

Для игры понадобится: сумка или мешочек, мячи, верёвка.

Сумка привязывается участнику верёвкой на уровне пояса-имитируя сумку кенгуру. По команде участники кладут в свои сумки по мячу-«детёныш» и прыжками на двух ногах преодолевают дистанцию. Придерживать мяч руками нельзя! Важно что бы «малыш» не выпал из сумки.

### **Зайки-прыгуны**

Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед по прямой до кубика. Дистанция 2,5м. Игра будет интереснее если сделать маски зайчиков.

### **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.

### **Раки**

Спасаясь от опасности, рак передвигается задом наперёд, бежит очень быстро хвостом вперёд и держит при этом свои клешни готовыми к обороне.

В эстафете участникам предстоит передвигаться на четвереньках задом наперёд, подражая действиям рака.

Шуточная олимпиада.

### **Стрельба из лука.**

Мишень –ведро устанавливается на 2м дальше финиша. Ну а луком будет обыкновенный лук, то есть репчатый.

Луковицы берутся по количеству участников, в конце подсчитываются очки-луковицы.

### **Бадминтон.**

Игроки несут на ракетке воздушные шарики, от линии старта до финиша.

### **Прокати и сбей.**

На расстоянии 2м. от играющих ставятся кегля либо другие цели. Кто больше целей собьёт.

Игры для детей старшего возраста.

«Зоологические забеги»

### **Рыбак и рыбки.**

Взрослый-рыбак, вращает скакалку по полу, ребёнок-рыбка, должен её перепрыгнуть что бы не попасться.

### **Кенгуру с детёнышем.**

Для начала игры напоминаем или рассказываем ребёнку про кенгуру.

Для игры понадобится: сумка или мешочек, мячи, верёвка.

Сумка привязывается участнику верёвкой на уровне пояса-имитируя сумку кенгуру. По команде участники кладут в свои сумки по мячу-«детёныш» и прыжками на двух ногах преодолевают дистанцию. Придерживать мяч руками нельзя! Важно что бы «малыш» не выпал из сумки.

### **«Пингвины»**

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

Шуточная олимпиада.

#### **Закати мяч головой.**

Игроки передвигаются на четвереньках и толкают головой мяч не касаясь руками в другой конец комнаты. Выигрывает тот, кто первым прикатил мяч.

#### **Бег на коньках.**

Коньки заменяются обувью большого размера. В них поневоле приходится «скользить», то есть бежать, шаркая обувью по полу.

#### **Опусти хвост в бутылку.**

Каждого игрока обвязывают верёвкой вокруг пояса, так что бы её кончик свисал со спины, как хвост. К нему привязывают карандаш, которым надо попасть в горлышко бутылки стоящей позади игрока. Выигрывает тот, кто сделает это раньше.

Сказочные эстафеты.

#### **Баба – яга.**

В качестве ступы-ведро, а в качестве метлы-веник или швабра. Участник встаёт одной ногой в ведро, другая остаётся на земле. Одной рукой он держит ведро за ручку, а в другой держит веник. В таком положении преодолеть дистанцию.

#### **Ядро барона Мюнхаузена.**

Ядром будет воздушный шарик (на нём можно написать «ядро»). В таком положении надо пройти всю дистанцию, кто быстрее. Участникам надо о седлать ядро, зажав его между коленями, не держа руками. По сигналу преодолеть путь до финиша и обратно.

Не забывайте, что при неосторожном обращении ядра взрываются.

#### **Конёк-Горбунок.**

Каждый участник будет изображать Конька-Горбунока. Участник сгибается в поясе, берёт подушку и кладёт себе на спину. Во время скачки Конёк-Горбунок преодолевает препятствия, например небольшие коробки. Каждую нужно перешагнуть не теряя подушки со спины.

*Приятного вам, семейного, весёлого и спортивного досуга!*

