

Подвижные игры с детьми в семье

*«Что наша жизнь? - Игра!»
А.С. Пушкин "Пиковая дама".*

Очень интересное выражение, но именно о детях можно сказать, что они живут и познают мир, играя, с удовольствием резвясь всегда и везде. Но если на улице холодно, идет дождь и дует ветер, им ничего не мешает замечательно пошалить и выплеснуть энергию в стенах любимого дома. А подвижные игры – один из самых замечательных способов для ребенка развить свою двигательную активность, координацию движений, ловкость, выносливость, а также отличная возможность для ребёнка пустить свою энергию в нужное русло и хорошо повеселиться.

Ежедневные занятия гимнастикой необходимы детям для здорового развития и для того, чтобы выплеснуть избыток энергии. Хорошо, если они будут носить игровой характер, и особенно в плохую погоду, когда не выйдешь на улицу, а дома скучно. Да и папам с мамами пойдет на пользу, если они вместе с детьми разомнутся и повеселятся.

Предлагаю для вас и ваших детей ряд веселых игр. Много места для них не потребуется, а необходимый реквизит имеется в каждом доме. Здесь важно не достижение спортивных результатов, а удовольствие, поэтому не должно быть никакой жесткой программы.

Эти игры развивают ловкость, подвижность, чувство равновесия и способность концентрироваться.

ИГРА «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».

ИГРА «ДОТРОНЬСЯ 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 надуть, можно положить, например, кусочки пенопласта или **другие легкие предметы**.

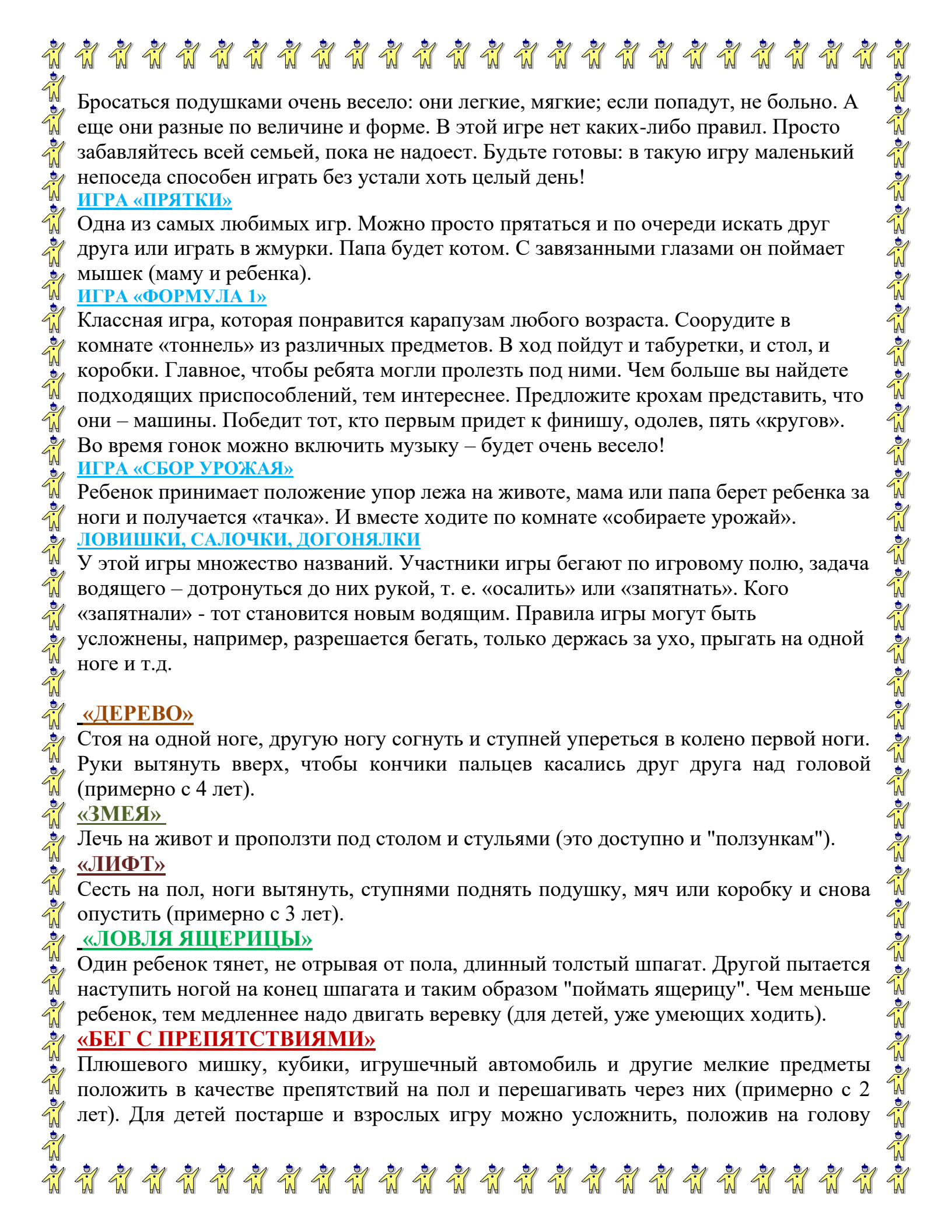
ИГРА «ШУСТРОЕ ПЕРЫШКО»

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.

ИГРА «ВЫБИВАЛЫ»

Выстройте зайчиков, мишек и других зверушек в линию. Катайте мяч, стараясь попасть и сбить игрушку. Победит тот, у кого будет больше попаданий.

ИГРА «ВЕСЕЛЫЕ ПОДУШКИ»



Бросаться подушками очень весело: они легкие, мягкие; если попадут, не больно. А еще они разные по величине и форме. В этой игре нет каких-либо правил. Просто забавляйтесь всей семьей, пока не надоест. Будьте готовы: в такую игру маленький непоседа способен играть без усталости хоть целый день!

ИГРА «ПРЯТКИ»

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

ИГРА «ФОРМУЛА 1»

Классная игра, которая понравится карапузам любого возраста. Соорудите в комнате «тоннель» из различных предметов. В ход пойдут и табуретки, и стол, и коробки. Главное, чтобы ребята могли пролезть под ними. Чем больше вы найдете подходящих приспособлений, тем интереснее. Предложите крохам представить, что они – машины. Победит тот, кто первым придет к финишу, одолев пять «кругов».

Во время гонок можно включить музыку – будет очень весело!

ИГРА «СБОР УРОЖАЯ»

Ребенок принимает положение упор лежа на животе, мама или папа берет ребенка за ноги и получается «тачка». И вместе ходите по комнате «собираете урожай».

ЛОВИШКИ, САЛОЧКИ, ДОГОНЯЛКИ

У этой игры множество названий. Участники игры бегают по игровому полю, задача водящего – дотронуться до них рукой, т. е. «осалить» или «запятнать». Кого «запятнали» - тот становится новым водящим. Правила игры могут быть усложнены, например, разрешается бегать, только держась за ухо, прыгать на одной ноге и т.д.

«ДЕРЕВО»

Стоя на одной ноге, другую ногу согнуть и ступней упереться в колено первой ноги. Руки вытянуть вверх, чтобы кончики пальцев касались друг друга над головой (примерно с 4 лет).

«ЗМЕЯ»

Лечь на живот и проползти под столом и стульями (это доступно и "ползункам").

«ЛИФТ»

Сесть на пол, ноги вытянуть, ступнями поднять подушку, мяч или коробку и снова опустить (примерно с 3 лет).

«ЛОВЛЯ ЯЩЕРИЦЫ»

Один ребенок тянет, не отрывая от пола, длинный толстый шпагат. Другой пытается наступить ногой на конец шпагата и таким образом "поймать ящерицу". Чем меньше ребенок, тем медленнее надо двигать веревку (для детей, уже умеющих ходить).

«БЕГ С ПРЕПЯТСТВИЯМИ»

Плюшевого мишку, кубики, игрушечный автомобиль и другие мелкие предметы положить в качестве препятствий на пол и перешагивать через них (примерно с 2 лет). Для детей постарше и взрослых игру можно усложнить, положив на голову



подушку.

Задом наперед подниматься в гору. Опереться вытянутыми руками в пол, затем - ногами на скамейку (примерно с 5 лет).

«ПОДЪЕМНАЯ ПЛАТФОРМА»

Сесть на пол, руками упереться сзади в пол, ноги и тело вытянуты. Оторвать тело от пола и медленно опуститься. Ваш малыш получит еще большее удовольствие, если при этом у него на животе - "платформе" лежит его любимая мягкая игрушка (примерно с 4 лет).

Для шестилетних детей игру можно усложнить: ступни лежат не на полу, а на низкой скамеечке.

«КЕНГУРУ»

Зажать воздушный шар (или мяч, что труднее) между ног и прыгать так по квартире (примерно с 5 лет). Воздушный шар надуть слабо, тогда он не лопнет так легко, и нет опасности, что ребенок испугается.

«БЕГ ЗА ТЕНЬЮ»

Один идет по квартире и делает при этом смешные движения и жесты. Другой изображает его тень и пытается точно повторить все шаги и движения (примерно с 5 лет).

«ВОЛНЕНИЕ НА МОРЕ»

Сесть друг против друга с широко разведенными ногами и взяться за руки. Попеременно нагибаться вперед, назад и в стороны, как на морских волнах (примерно с 4 лет).

«ЖЕЛЕЗНАЯ ДОРОГА»

Один идет, держась за канат или палку, впереди, другой сзади. Один - паровоз, другой - вагон. Поезд едет через всю квартиру, вокруг столов и стульев, из комнаты в комнату (для умеющих ходить детей).

«ЖОНГЛЕР»

Балансировать надутым шаром на лбу или носу как можно дольше. Можно организовать настоящие соревнования (с 5 лет).

«ПОПАДИ В МЕДВЕДЯ»

Веселое состязание для всей семьи: мягким мячом-липушкой надо попасть в мишень. В зависимости от того, куда попал, игрокам засчитывается определенное количество очков.

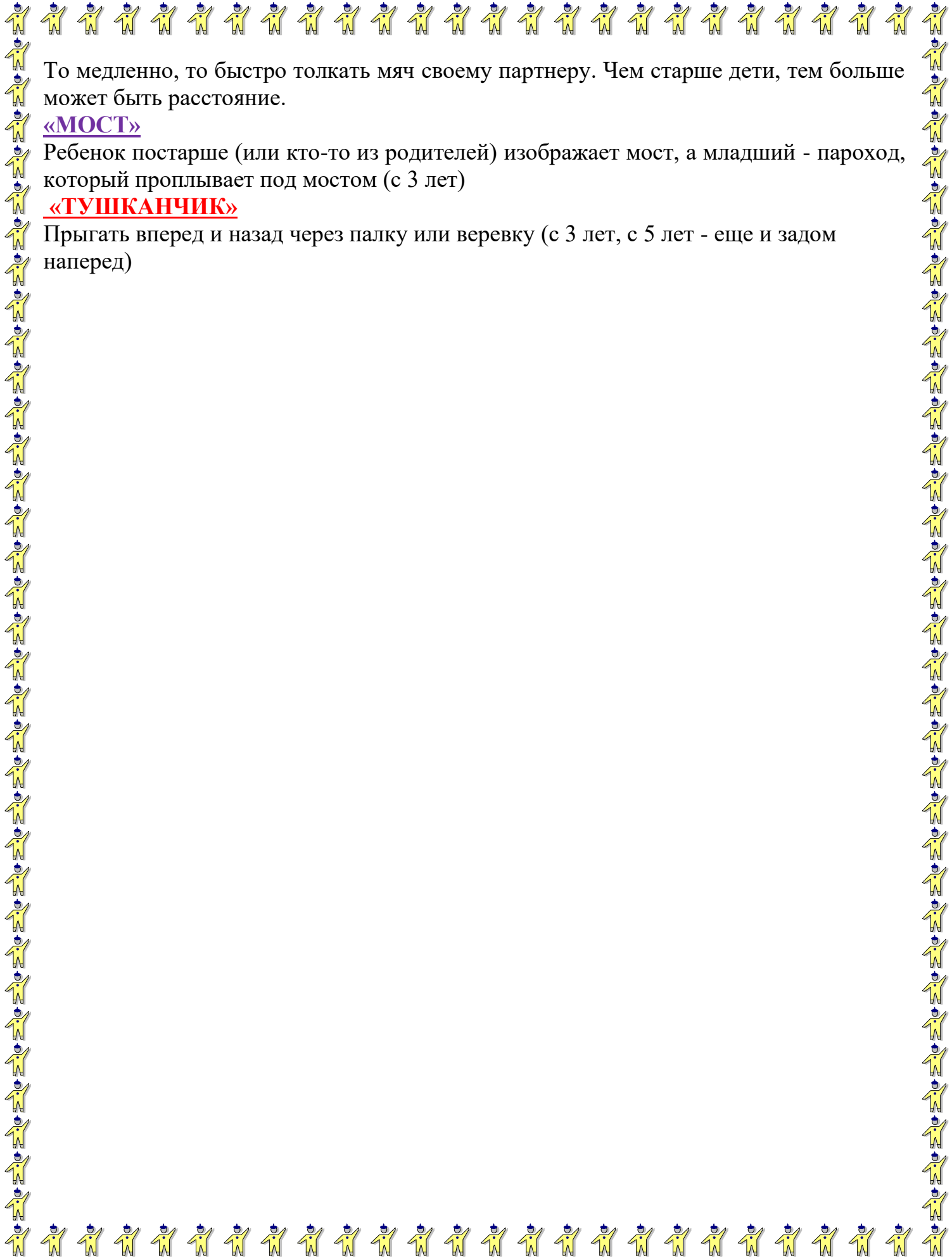
«ГНЕЗДА АИСТА»

Шагать из одной коробки в другую, поднимая ноги, как аист - это сделать гораздо труднее, если коробки разной высоты (с 4 лет)

«ТРОПИНКА»

Из листов бумаги ведет через всю квартиру. Надо наступить на каждый лист. Если не попал, отступаешь на один лист назад (с 3 лет)

«МЯЧ»



То медленно, то быстро толкать мяч своему партнеру. Чем старше дети, тем больше может быть расстояние.

«МОСТ»

Ребенок постарше (или кто-то из родителей) изображает мост, а младший - пароход, который проплывает под мостом (с 3 лет)

«ГУШКАНЧИК»

Прыгать вперед и назад через палку или веревку (с 3 лет, с 5 лет - еще и задом наперед)