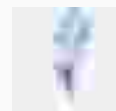
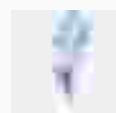


В какие подвижные игры можно поиграть с ребёнком дошкольного возраста в домашних условиях

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. Сейчас, в период самоизоляции, у родителей появилось немного больше времени, чтобы побыть с детьми. Среди огромного разнообразия игр особое место занимают подвижные игры. Подвижные игры – лучшее лекарство для детей от «двигательного голода» - гиподинамии. Игра может помочь избежать эмоции раздражения от вынужденного сидения дома, а также принести чувство радости от совместного проживания вместе со своим самым близким человеком на свете - ребёнком! 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.

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.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С РОДИТЕЛЯМИ ДЛЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО 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 ребенка – выдуть перышко на мамину половину комнаты, мама – на половину крохи. На чьей стороне оно упадет, тот и проиграл.



Ловля ящерицы

Один ребенок (или взрослый) 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.

Перелетные птички, летим!

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

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

Угадай, 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? –
Мы сейчас узнаем.

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 С РОДИТЕЛЯМИ(5-6 ЛЕТ)

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).

Комарики и лягушка

Мама назначается «лягушкой», дети – «комариками». У каждого ребенка в руках платочек. Дети бегают оп 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», комарики? Ква-ква!». Затем игра повторяется.

Жонглёр

Балансировать надутым шаром на лбу или носу как можно дольше.
Можно организовать настоящие



соревнования (с 5 лет).

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)

Тропинки могут быть разными, на что только хватает вашей фантазии, а если их поверхность еще и разной фактуры, ребенок может ходить по ним босиком, массируя ножки.



Будьте здоровы!