Консультация:

 «Подвижные игры с родителями»

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 поэтому являются самым и универсальным и незаменимым средством физического воспитания детей. Подвижные игры – лучшее лекарство для детей от «двигательного голода» - гиподинамии.

**Вашему вниманию предлагаются подвижные игры, в которые можно играть с детьми от трех до семи лет в домашних условиях, в небольшом помещении.**

**Подвижные игры в помещении для родителей с детьми 3-4 лет**

**«Дружно по дорожке»**

*Инвентарь:*цветной шнур, веревка или скакалка длиной 1,5 – 2 м.

На полу комнаты цветным шнуром, веревкой или скакалкой обозначается линия. Мама

с ребенком (папа и ребенок, старший брат и ребенок и т.д.) становятся друг за другом в начале линии. Мама предлагает малышу «погулять по дорожке». При этом она произносит следующий текст:

Дружно по дорожке,

Дружно по дорожке

Шагают наши ножки:

Раз, два, раз, два –

Шагают наши ножки.

По кочкам, по камешкам,

По кочкам, по камешкам…

В ямку – бух!

Ребенок двигается вслед за мамой вдоль линии. На слова «по кочкам, по камешкам» они вместе прыгают на двух ногах, слегка продвигаясь вперед, руки на пояс; на слова «в ямку – бух!» присаживаются на корточки, руки кладут на колени. Когда мама скажет: «Вылезли из ямки», ребенок вместе с ней встает на ноги.

**«За мамой»**

*Инвентарь:*кукла, одетая для прогулки (шапочка, пальто, ботинки), или машинка на веревочке.

Ребенок становится на ковре рядом с мамой. В руках у мамы кукла или машинка.Мама говорит малышу: «Я иду с куклой (машинкой) на прогулку. Пойдем со мной!».После этих слов мама начинает движение в обход по комнате, ребенок идет рядом с ней.Через 15 – 20 секунд мама останавливается, поворачивается лицом к малышу и произносит: «Кукла (машинка) устала пора отдыхать». Затем мама кладет куклу(веревочку от машинки) на коврик, вместе с ребенком присаживается на корточки,

складывают руки под щечкой – «засыпают». Через 10 – 15 секунд мама вновь приглашает ребенка «на прогулку» - игра повторяется.

**«Самолёты»**

*Инвентарь:*цветной шнур или веревка длиной 2-3 метра.

На полу комнаты шнуром или веревкой выкладывается круг – это аэродром. Мама объясняет малышу, что сейчас они вместе превратятся в самолеты. Затем она произносит:

Самолетики летят

И на землю не хотят.

В небе весело несутся,

Но друг с другом не столкнутся.

***Самолетики, которых изображают ребенок и мама, расставив руки в стороны,начинают «летать» за пределами круга. Через 20-30 секунд мама говорит:***

Вдруг летит большая туча,

Стало все темно вокруг.

Самолетики – свой круг!

После этих слов мама и малыш бегут по кругу – «самолетики садятся на аэродром».

*Примечание.*После многократного повторения игру можно построить в виде

соревнования.

**«Котик к печке подошел»**

Мама и ребенок берутся за руки, образуя небольшой кружок. Мама читает стихотворение,

показывает движения, вслед за ней движения и слова повторяет ребенок.

Котик к печке подошел,

Котик к печке подошел,

*Идут по кругу, взявшись за руки.*

Горшок каши он нашел,

Горшок каши там нашел,

*Идут по кругу в другую сторону, взявшись за руки.*

А на печке калачи,

Ох, вкусны и горячи!

*Останавливаются, поворачиваются лицом к центру круга, хлопают в ладони.*

Пироги в печи пекутся,

*Выполняют наклон вперед, руки вперед, ладони вверх.*

Они в руки не даются.

*Выпрямляются, прячут руки за спину.*

**Подвижные игры в помещении для родителей с детьми 4-5 лет**

**«Пилоты»**

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

Мама и ребенок(папа и ребенок, старший брат и ребенок и т.д.) 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 баки 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 скомандует: «Самолеты, на посадку!».

После этого мама и ребенок должны быстро добежать до «своих» кеглей – «вернуться на свои аэродромы».

**«Чего не стало»**

*Инвентарь:*10игрушек 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 движение согласно тексту – ударяет мячом об пол, подбрасывает мяч вверх и ловит его. Затем мама предлагает ребенку повторить тоже самое.

*Примечания:*

1) Можно предложить ребенку 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 (10х10 см) с изображением зверей, птиц и предметов.

Мама и ребенок становятся друг против друга на небольшом расстоянии. Мама называет зверей, птиц 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*.

и т.д.

**Подвижные игры в помещении для родителей с детьми 5-6 лет**

**«Сделай фигуру»**

*Инвентарь:*записи веселых детских песен («Чунга-чанга», «Жили у бабуси два веселых гуся» и т.п.), музыкальный центр.

Мама и ребенок (папа и ребенок, старший брат и ребенок и т.д.) встают на краю комнаты. Мама включает запись песенки на 15-20 секунд. Под музыку мама и ребенок разбегаются по комнате, выполняют танцевальные движения. Когда песенка перестает звучать, игроки останавливаются и принимают какую- либо позу. Каждый старается угадать, что за фигуру показал его наперник, отмечают наиболее удачную позу. Игру можно повторить 3-4 раза.

**«Кто самый ловкий»**

*Инвентарь:*4 детских стульчика (или 4 подставки высотой 20-25 см), 20-24

пластмассовых кубика (ребро кубика 6-8 см).

На одной стороне комнаты ставятся 2 стульчика на расстоянии друг от друга 1-1,5 м, мама и ребенок встают около каждого из них. На другой стороне комнаты, напротив первой пары стульев, на расстоянии 3-5 м ставятся другие 2 стульчика. На каждый стульчик кладется по 5-6 кубиков. По команде мамы: «Раз, два, не зевай, кубик на пол не  роняй!» игроки берут со стула по одному кубику и быстро идут с ним к другому стулу.

Здесь они забирают второй кубик, ставят его на первый и несут оба кубика обратно. Этот путь игроки повторяют ещё раз с пирамидкой (башенкой) из трех, а затем из четырех кубиков и т.д. Игру можно повторить 2-3 раза.

*Примечание:*

1)Поддерживать рукой можно только нижний (первый) кубик, поправлять кубики в

пути нельзя.

2)Как только пирамидка из кубиков рушится, игрок прекращает соревнование и

выходит из игры.

3)Результаты каждого игрока можно записывать. Тогда после нескольких повторений

игры подводятся итоги – кто из игроков набрал больше очков.

**«Завернись в ленту»**

*Инвентарь:*лента длиной 4-6 метров.

Мама и ребенок прикрепляют концы ленты к своему поясу и расходятся на всю ее длину к краям комнаты. Мама командует:

Будем мы с тобой кружиться

Будем вместе веселиться!

Раз, два, три, четыре, пять,

Начинаем мы играть!

Игроки начинают кружиться, стараясь как можно быстрее обвить ленту вокруг себя.

Побеждает игрок , намотавший на себя больше ленты, чем соперник.

**«Удочка»**

*Инвентарь:*веревка длиной 1,5-2 м, мешочек с песком весом 120-150 г.

Мама встает в центре комнаты, в руках у неё верёвка, к которой привязан мешочек с песком – это «удочка». На расстоянии 1,5-2 м от мамы становится ребенок «рыбка». Мама читает стихотворение:

Я веревочку кручу,

Рыбку я поймать хочу.

Раз, два, не зевай,

Выше ты подпрыгивай!

Мама начинает вращать «удочку» как можно ближе к поверхности пола, ребенок подпрыгивает вверх, стараясь, чтобы мешочек не задел его ноги.

*Примечания:*

1)Перед игрой мама показывает и объясняет ребенку, как нужно подпрыгивать: сильно

оттолкнуться от пола и подобрать ноги.

2)Периодически в игре нужно делать паузы, чтобы дать ребенку отдохнуть.

3)На непродолжительное время водящим может стать ребенок.

**Подвижные игры в помещении для родителей с детьми 6-7 лет**

**«Четыре стихии»**

*Инвентарь:*пластиковый или резиновый мяч диаметром 18\_23 см.

Мама и ребенок (папа и ребенок, старший брат и ребенок и т.д.) становятся на расстоянии 1,5-2 м друг от друга. В руках у мамы мяч. Она объясняет ребенку, что четыре стихии – это земля, вода, воздух и огонь, на земле живут звери, в воде – рыбы, в воздухе –птицы, в огне не живет никто.

Мама бросает ребенку мяч и произносит, например, слово «земля». Ребенок сразу же кидает мяч обратно маме и называет какого-либо зверя, например зайца. Если мама скажет «огонь!» и бросит ребенку мяч, то ловить его нельзя, от мяча нужно увернуться.

*Примечания:*

1)Мама кидает ребенку мяч несколько раз подряд (3-5), постепенно ускоряя темп.

2) Если ребенок даст неправильный ответ или затруднится с ответом, то они с мамой

меняются ролями ( и наоборот).

3) По мере овладения правилами игры первый водящий выбирается по считалке.

**«Перепрыгни и пролезь»**

*Инвентарь:*2 скакалки, два малых обруча диаметром 50 см, кусочек мела или «липучка» длиной 1,5-2 м.

На краю комнаты мелом или «липучкой» обозначается линия старта, за которой на расстоянии 90-100 см становятся мама и ребенок. Напротив каждого на расстоянии 1 м от линии, перпендикулярно к ней, кладется по скакалке, вытянутой во всю длину. Далее через 80-100 см кладется по обручу. По команде мамы «Раз, два, три, беги!» игроки

быстро подбегают к своим скакалкам, прыжками на двух ногах с продвижением вперед преодолевают расстояние равное их длине, добегают до обручей, поднимают их вверх, в обручи, кладут их на место, бегом вдоль скакалок возвращаются обратно к линии старта. Побеждает тот, кто быстрее пересечет линию.

*Примечание.*Вместо скакалки между линией старта и обручем можно разложить другие препятствия: кружки для перепрыгивания, дуги для подлезания, кубики для обегания и т.п.

**«У Меланьи, у старушки»**

Мама и ребенок встают друг напротив друга на расстоянии 80-100 см. Мама читает стихотворение и показывает движения, которые ребенок повторяет вслед за ней.

У Меланьи, у старушки

«*Завязывают платочек» под подбородком.*

Жили в маленькой избушке

*Складывают руки «домиком» над головой.*

Пять сыновей и пять дочерей

*Показывают правую ладошку с широко расставленными пальцами, левая рука на пояс, то же – с переменой рук.*

И все без бровей

*Закрывают брови ладонями обеих рук.*

Вот с такими носами,

*Движением от носа выпрямляют вперед правую руку, потом – левую.*

Вот с такими усами,

*Сложенные вместе пальцы обеих рук помещают под носом, затем руки*

*разводят в стороны.*

Вот с такими ушами

*Выполняют машущие движения кистями рук вперед – назад около ушей.*

И все с бо-ро-дой.

*Движением от подбородка выпрямляют вперед – вниз правую руку, то же – левой рукой.*

Они не пили, не ели,

*Поднося ко рту правую руку, кисть сжата в кулачок, то же – левой рукой.*

Друг на друга смотрели

*Выполняют полунаклон вперед, руки вперед – в стороны.*

И разом делали, как я.

*Мама показывает любую фигуру или движение, которое ребенок повторяет как можно*

*точнее.*

*Примечания:*

1)По мере освоения правил игры водящим назначается ребенок.

2) При следующих повторениях игры водящего выбирают по считалке.

**«Запрещенное движение»**

Мама и ребенок становятся в центре комнаты друг напротив друга на расстоянии 1 –1,5 м. Мама произносит слова:

Чтобы всем нам закаляться,

Чтобы нам не захворать,

Нужно делать всем зарядку

И движенья выполнять!

Кто там спит в постели сладко?

Выбегайте на зарядку!

Вы старайтесь, не зевайте,

Упражненья выполняйте!

После этого мама начинает выполнять разные движения, ребенок должен их повторять.Но одно из движений – «запрещенное», его за мамой повторять нельзя (например ,запрещено выполнять движение «руки к плечам»). Мама делает разные движения, ребенок

их повторяет, неожиданно мама выполняет «запрещенное движение». Если ребенок повторил его, он совершил ошибку, игра останавливается. Через 10-15 секунд игра продолжается.

*Примечания:*

1)По мере освоения ребенком правил игры можно увеличить темп показа движений.

2) При совершении игроком ошибки игру можно не прекращать, а предложить игроку,

например, сделать шаг вперед, после чего продолжить игру.

3) «Запрещенные движения» следует менять после 4-5 повторений.