

## Полезные игры для детей и родителей

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 домашние дела, соглашаются играть!

А он хочет чему-то научиться, что-то постичь. Игра для дошкольников — способ познания окружающего.

Взрослые, должны очень внимательно подходить к вопросу детской игры и уделять ей серьезное внимание, выделять в режиме дня место для игры, не должны нарушать свободу игры ребенка, менять свою позицию во время игры в соответствии со взятой на себя ролью.

Игра для ребенка- это не только удовольствие и радость, что само по себе очень важно, игра влияет на развитие личности ребенка, формирует познавательные способности, развивает речь.

В игре у ребенка развиваются коммуникативные способности, т.е. умение устанавливать взаимоотношения со взрослыми и сверстниками, в играх воспитывается сознательная дисциплина; ребенок учиться соблюдать правила, контролировать свои поступки и объективно их оценивать; понимать, что такое справедливость.

Среди огромного разнообразия игр особое место занимают подвижные игры, которые задействуют все виды естественных движений человека- ходьба, прыжки, бросание и другое- и потому являются самым универсальным и незаменимым средством физического воспитания детей. Подвижные игры- лучшее «лекарство» от двигательного «голода»- гиподинамии.

Хочется отметить, что детская игра сохраняет свое значение и для взрослого человека, в ней всегда есть элемент нового, необычного, что уводит вас из привычной жизни, и вы попадаете в мир детства, туда, где невозможное возможно.

Радость, которую вы доставите своему ребенку, играя с ним, станет и вашей радостью, а проведенные вместе приятные минуты помогут вам сделать добрее и веселее жизнь своей семьи.

Вашему вниманию предлагаются подвижные игры для детей от 3 до 7 лет, в которые можно играть в домашних условиях в небольшом помещении и на улице.

## **Подвижные игры для детей младшего дошкольного возраста 3-4 лет**

### **Мы топаем ногами.**

Ребенок и взрослый встают посередине комнаты на некотором расстоянии друг от друга. Взрослый читает стихотворение и вместе с ребенком действует согласно его содержанию:

<i>Мы топаем ногами,</i>	<i>Топают ногами, руки на поясе.</i>
<i>Мы хлопаем руками</i>	<i>Хлопают в ладоши.</i>
<i>Кивают головой.</i>	<i>Выполняют «пружинку», руки на поясе Кивают головой.</i>
<i>Мы поднимаем,</i>	<i>Через стороны поднимают руки вверх, встают на носки</i>
<i>Мы опускаем,</i>	<i>Через стороны руки вниз, опускаются на всю стопу</i>
<i>Мы наклоняем.</i>	<i>Наклон вперед, руки вперед, в стороны, ладони вниз.</i>
<i>И играем с мячом, и играем с мячом.</i>	<i>Взрослый с ребенком берутся за руки. Бегут медленно по кругу.</i>

Через 10-15 с взрослый произносит «Стоп!», они с ребенком останавливаются. По усмотрению взрослого игра повторяется.

### **Прокати мяч в ворота.**

Взрослый и ребенок встают (или садятся на пол) на расстоянии 4-6 шагов один от другого, в руках у взрослого мяч (диаметром 15-18 см). Между играющими посередине устанавливаются ворота из кубиков. Взрослый произносит: «Будем мы сейчас играть, мяч в воротики катать!»

Играющая пара начинает прокатывать мяч через ворота друг другу.

### **Собери букет.**

На полу в произвольном порядке раскладываются силуэты цветов, заранее вырезанные из цветного картона (размером 15-18 см). После слов взрослого: «Раз, два, три, букет собери!» играющие начинают собирать цветы в букеты.

Побеждает игрок, собравший больше цветов. При этом взрослый старается собирать цветы медленнее, чем ребенок. Можно играть в другие варианты игры, например «Собери снежинки», «Собери овощи с грядки».

#### **Лови мяч.**

Взрослый и ребенок встают друг напротив друга на расстоянии 1,5-2 м. В руках у взрослого мяч.

Взрослый бросает мяч ребенку, тот возвращает его обратно. При этом взрослый (впоследствии вместе с ребенком) произносит: «Лови, бросай, упасть не давай!»

Каждое слово сопровождается броском мяча. Слова рекомендуется произносить не спеша, чтобы ребенок успел поймать мяч, а затем перебросить его взрослому. При дальнейшем повторении игры расстояние между игроками можно увеличивать.

### **Подвижные игры для детей среднего дошкольного возраста 4-5 лет**

#### **Пробеги тихо.**

Водящему завязывают глаза непрозрачным платком, и он присаживается на корточки. Через некоторое время (5-10 с) второй играющий бесшумно бежит мимо водящего. Если водящий услышит шаги, он говорит: «Стой!»- 2 игрок останавливается. Водящий, не снимая платок с глаз, показывает, где слышал шум шагов. Если он правильно указал направление, то 2 игрок возвращается на исходную позицию и игра повторяется, если ошибся, то водящий и 2 игрок меняются ролями.

#### **Быстрые машинки.**

К игрушечным машинкам привязывают веревки одинаковой длины (1-1,5 м) с палочками на концах. Взрослый и ребенок встают в одну линию, каждый держит в руках палочку, к которой привязана веревка с машинкой. По команде «Раз-два, раз-два, начинается игра!» они, вращая пальцами палочку, наматывают на нее веревку, подтягивая таким образом к себе машинку.

Побеждает тот игрок, чья машинка «приедет» первой.

#### **Пингвины.**

Играющие встают на одну линию с мячом (диаметром 18-20 см) в руках. По команде «Начинаем мы игру. Быстро прыгай, кенгуру!» игроки зажимают мяч между коленями и прыжками передвигаются вперед до заранее установленной (на расстоянии 3-4 м) кегли.

В соревновании побеждает игрок, который первым прискачет к финишу, не потеряв при этом свой мяч.

#### **Волшебный мешочек.**

Первому игроку непрозрачным платком завязывают глаза и дают в руки «волшебный мешочек», в котором помещены 5-6 различных предметов. Игрок достает из мешочка предмет и, ощупывая его, должен определить, сто он достал. Когда мешочек опустеет, игроки меняются ролями. В мешок можно положить другие предметы. Игра повторяется со вторы участником. Побеждает тот из игроков, кто правильно угадает наибольшее число предметов.

#### **Назови насекомое.**

Взрослый и ребенок встают друг напротив друга на расстоянии 1м. В руках у взрослого мяч, который он пять раз подряд кидает ребенку, а ребенок, возвращая мяч, называет любое известное ему насекомое (пчела, муравей, кузнечик, шмель, муха и другое). Взрослый считает названных насекомых. При каждом повторении игры игроки меняются ролями.

Можно играть в другие варианты игры, например «Назови фрукт», «Назови животное» и другое.

## **Подвижные игры для детей старшего дошкольного возраста 5-6 лет**

#### **Дни недели.**

С помощью считалки выбирается игрок. Он подбрасывает мяч вверх и ловит его двумя руками, называя при этом последовательно все дни недели: понедельник, вторник, среда и далее (на каждый бросок называется день недели). После завершения или в случае ошибки игрок передает мяч второму игроку. При повторении игры можно называть не дни недели, а месяцы года, названия сезонов и другое.

#### **Поспеш, но не урони.**

Игроки встают на одной линии на небольшом расстоянии друг от друга. На расстоянии 6-10 шагов обозначена вторая линия. На вытянутой руке каждый из игроков держит кубик. По команде «На старт, внимание, марш!» игроки бегут ко второй линии, стараясь обогнать друг друга и не уронить кубик.

#### **Кто больше соберет предметов.**

Взрослый и ребенок встают на небольшом расстоянии друг от друга с ведерками (корзинками, мешочками) в руках. Перед ними на полу рассыпаются в произвольном порядке однородные предметы (шишки, кубики, шарики и другое) небольшого размера. По команде «Раз, два, три, шишки быстро собери!» игроки начинают собирать предметы в свои ведерки, при этом разрешается брать в руку только по одному предмету. По команде «Стоп!» игроки прекращают собирать предметы и подсчитывают, кто больше набрал.

#### **Быстрый обруч.**

Взрослый и ребенок встают на расстоянии 1,5-2 м друг от друга. Ребенку дают малый обруч (диаметром 50 см), взрослый берет большой обруч. Игроки становятся внутрь своих обручей, придерживая их руками на уровне пояса. После команды:

*Быстрый обруч я кручу,  
Победить тебя хочу!  
Ты смотри не отставай,  
Упражнение начинай!*

играющие начинают вращать обруч движениями туловища. Побеждает игрок, который дольше прокрутит обруч.

## **Подвижные игры для детей старшего дошкольного возраста 6-7 лет**

### **Четыре стихии.**

Взрослый и ребенок встают на расстоянии 150-200 см друг напротив друга. В руках у взрослого мяч. Он объясняет ребенку: «Четыре стихии-это земля, вода, воздух, огонь; на земле живут звери, в воде- рыбы, в воздухе- птицы, в огне не живет никто».

Взрослый бросает мяч ребенку и называет одну стихию, например «Земля!». Ребенок ловит мяч и сразу же кидает его обратно, называя какого-либо зверя, соответствующего данной стихии. На слово «Огонь!» мяч ловить нельзя, от мяча нужно увернуться.

Игра повторяется несколько раз подряд (3-5 раз), постепенно убыстряя темп. Если игрок дает неправильный ответ или затрудняется в ответе, то игроки меняются ролями. По мере овладения правилами игры первый водящий выбирается с помощью считалки.

### **Не наступи.**

На полу располагают гимнастическую палку (скакалку). Игрок становится боком к ней, произносит слова: «Вправо! Влево! Вправо! Влево! И одновременно выполняет прыжки вправо-влево через палку (скакалку). Через некоторое время (15-20 с)

Это же выполняет другой игрок.

### **Примерные упражнения с мячом:**

- подбросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши (1-3 раза) и поймать его двумя руками;
- ударить мяч об пол двумя руками, хлопнуть в ладоши и поймать его двумя руками;
- подбросить мяч вверх правой, поймать левой рукой (и наоборот);
- перебрасывать мяч из правой руки в левую и обратно;
- ударить мяч об пол правой рукой, а поймать левой (и наоборот);

- подбросить мяч вверх, присесть-встать и поймать его спереди;
- подбросить и поймать мяч двумя или одной рукой сидя, сложив ноги по-турецки;
- то же с хлопками.

Литература:

1. О.Н. Козак Большая книга игр для детей от 3 до 7 лет – Издательство Союз, Санкт-Петербург, 200.