

## ***Играйте с ребенком в подвижные игры!***

Подготовила инструктор по физической культуре  
Пугачева Т.Н.

Игра всегда являлась неотъемлемой частью детской жизни. Все мы знаем, что ребенок познает мир и развивается в игре. Подвижные игры постепенно уходят из жизни современных детей и их значение для формирования личности ребенка часто забывается взрослыми.

Подвижная игра укрепляет физическое, психологическое здоровье детей, являясь средством для всестороннего развития ребенка. В игре ребенок упражняется в разнообразных движениях: беге, прыжках, перелезании, бросках и ловле, увертывании и пр. При большом количестве движений происходит активизация дыхания, кровообращения и обменных процессов организма. Важно учитывать роль растущего напряжения, радости, сильных эмоций, интереса к результатам игры. Увлеченность ребенка игрой не только мобилизует его физиологические ресурсы, но и улучшает результативность движений. Многие трудные для ребенка движения осваиваются им в игре естественно и без особого напряжения. Движения совершенствуются в игровом процессе, формируется координация, ловкость, сила, быстрота, выносливость.

Подвижная игра является творческой деятельностью, где ребенок свободен и раскован не только в движениях, но и в проявлении своей фантазии, инициативы.

В подвижных играх происходит умственное развитие ребенка: дети учатся действовать по правилам, овладевать пространственной терминологией, познавать окружающий мир. В процессе игры активизируется память и представления, развиваются мышление и воображение, учатся анализировать свои действия и действия товарищей. С помощью игры происходит нравственное воспитание: умение действовать в коллективе, подчиняться общим требованиям, уметь контролировать свои поступки и поведение. Игра дает детям незаменимое чувство товарищества, искренности и справедливости.

Подвижные игры дарят ребенку радость, поднимают настроение. В игре ребенок раскрывает заложенные в нем личностные возможности. Подвижная игра является прекрасным способом проведения совместного досуга с ребенком как дома, так и на улице в любое время года. Она помогает построить доверительные отношения с ребенком, найти взаимопонимание. Взрослый в процессе игры может легче донести до ребенка какие-то нравственные установки и понятия.

Возникающие в процессе игры сильные положительные переживания остаются в памяти ребенка на всю жизнь!

### ***Игры для детей младшего возраста***

#### ***«Дружно по дорожке»***

На полу цветным шнуром, веревкой обозначается линия. Ребенок и взрослый становятся друг за другом в начале линии. Взрослый предлагает ребенку «погулять по дорожке». При этом произносится текст:

Дружно по дорожке

Шагают наши ножки  
Раз, два, раз, два-  
Шагают наши ножки.  
По кочкам, по камешкам  
В ямку бух!

Играющие двигаются вдоль линии, на слова «По кочкам, по камешкам» - прыгают на двух ногах, слегка продвигаясь вперед, руки на поясе; на слова «в ямку - бух» присаживаются на корточки., руки на колени. На слова «вылезли из ямки» - игра продолжается.

### «Самолеты»

На полу комнаты веревкой выкладывают круг — это аэродром. Родители и ребенок превращаются в самолеты.

Самолетики летят  
И на землю не хотят,  
В небе весело несутся  
Но друг с другом не столкнутся!  
(Родители и ребенок «летают» за пределами круга, расставив руки)  
Через 20-30 сек. Произносятся слова:

Вдруг летит большая туча,  
Стало все темно вокруг.  
Самолетики - в свой круг!  
(«Самолетики» садятся в круг (аэродром).

## *Игры для детей для детей среднего возраста*

### «Веселые мячи»

Ребенок и взрослый стоят напротив друг друга на небольшом расстоянии с мячом в руках.

Произносятся слова:  
Мячик мой веселый  
Прыгает и скачет  
Я ладонью бью его,  
Мячик мой не плачет!  
Вверх подброшу мячик,  
А потом поймаю.

Выполняют движения согласно тексту — ударяют мячом об пол, подбрасывают и ловят мяч.

По мере усвоения движений можно считать пойманные мячи, ловить с хлопком.

### «Прыгает — не прыгает»

Ребенок и взрослый становятся друг напротив друга, на небольшом расстоянии. Взрослый называет птиц, зверей и предметы (можно показывать одновременно картинки). Если называется, что прыгает, то ребенок подпрыгивает вверх на двух ногах. Если что не прыгает, ребенок приседает, касаясь пола кончиками пальцев.

Мяч (прыгает)

Лягушка (прыгает)  
Дерева (приседает) и т. д.

### ***Игры для детей старшего возраста***

#### **«Сделай фигуру»**

Ребенок и взрослые встают по краям комнаты, включается музыка («Чунга-чанга», «Два веселых гуся» и т. п.) на 20-30 сек. Все выполняют танцевальные движения. Когда песня перестает звучать, все принимают какую-либо позу. Каждый угадывает позу участника игры. Игра повторяется.

#### **«Завернись в ленту»**

Ребенок и взрослый прикрепляют концы ленты к своему поясу (длина ленты 3-6 м.), и расходятся в разные концы комнаты.

Произносятся слова:

Будем мы с тобой кружиться

Будем вместе веселиться!

Раз, два, три, четыре, пять,

Начинаем мы играть!

Игроки начинают кружиться, стараясь быстрее обвить ленту вокруг себя. Побеждает кто больше намотал ленты на себя.

#### **«Четыре стихии»**

Взрослый объясняет ребенку, что 4 стихии — это воздух, земля, вода и огонь, где живут птицы, звери, рыбы, а в огне никто не живет.

Ребенок и взрослый встают напротив друг друга (1,5-2 м.). Взрослый кидает мяч ребенку и называет стихию, ребенок ловит мяч и называет живое существо, которое живет в этой стихии.

Например, вода — щука. Если называется огонь, то ребенок отбивает мяч, ловить нельзя.

#### **«Удочка»**

Взрослый встает в центр комнаты, в руках у него веревка, к которой привязан бантик — «это удочка». На расстоянии от взрослого встает ребенок - «рыбка». Взрослый говорит:

Я веревочку кручу,

Рыбку я поймать хочу

Раз, два, не зевай

Выше ты подпрыгивай!

Взрослый начинает вращать удочку близко к поверхности пола, ребенок подпрыгивает, стараясь, чтобы его не задела.