

## КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ДОМА»

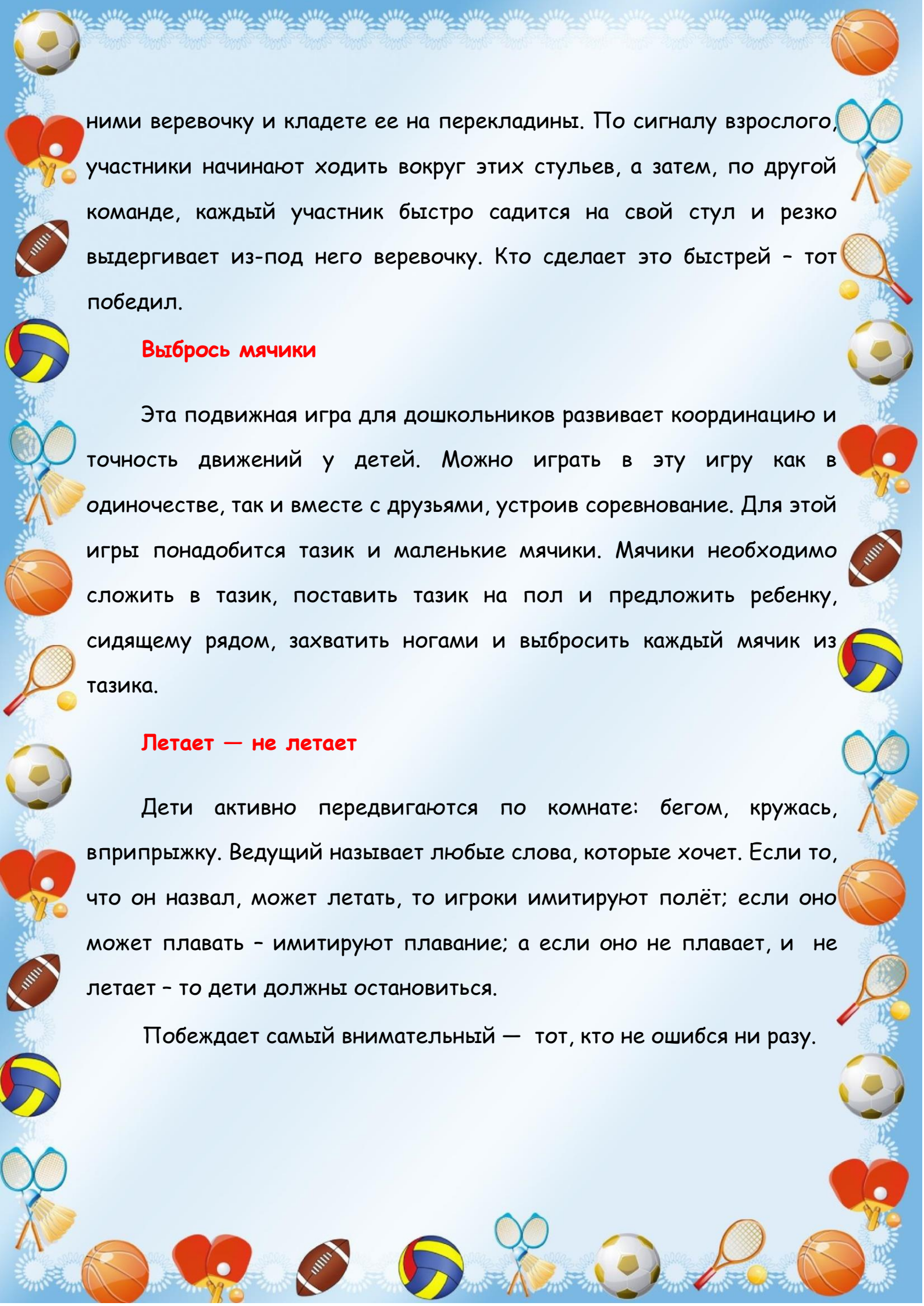
Иногда родители жалуются, что их дети очень подвижные и не знают как организовать эту двигательную активность правильно. К счастью уже давно в педагогической практике используется такое средство организации детской активности, как подвижные игры.

Подвижные игры позволяют взрослым не только направить двигательную активность малыша в нужное русло, но дать возможность ребенку развиваться, общаться со сверстниками, получать заряд бодрости и поддерживать физическое и психическое здоровье дошкольника в норме.

Какие же игры можно использовать дома, ведь, как правило, площадь квартиры не даёт возможности организовать игры высокой подвижности. Конечно лучше, если подвижные игры вы будете проводить с ребенком на улице. Это и пространство, и чистый воздух. Но и дома можно организовать несколько подвижных игр, которые не потребуют от вас больших усилий и огромного количества оборудования. Вот некоторые из них:

### **Веровочка.**

Эта игра всем хорошо известна. Многие родители и сами в неё играли в детстве. Давайте вспомним. Для этой подвижной игры требуется 2 участника, а играть в нее можно даже дома. Вам потребуется 2 стула со спинками и перекладиной между ножек и веревка. Ставите стулья спинками друг к другу, протягиваете под



ними веревочку и кладете ее на перекладины. По сигналу взрослого, участники начинают ходить вокруг этих стульев, а затем, по другой команде, каждый участник быстро садится на свой стул и резко выдергивает из-под него веревочку. Кто сделает это быстрее - тот победил.

### **Выбрось мячики**

Эта подвижная игра для дошкольников развивает координацию и точность движений у детей. Можно играть в эту игру как в одиночестве, так и вместе с друзьями, устроив соревнование. Для этой игры понадобится тазик и маленькие мячики. Мячики необходимо сложить в тазик, поставить тазик на пол и предложить ребенку, сидящему рядом, захватить ногами и выбросить каждый мячик из тазика.

### **Летает — не летает**

Дети активно передвигаются по комнате: бегом, кружась, вприпрыжку. Ведущий называет любые слова, которые хочет. Если то, что он назвал, может летать, то игроки имитируют полёт; если оно может плавать - имитируют плавание; а если оно не плавает, и не летает - то дети должны остановиться.

Побеждает самый внимательный — тот, кто не ошибся ни разу.



### **Весёлая игрушка.**

Понадобится смешная плюшевая игрушка-хрюшка (можно заменить на любую другую, собачку, мышку, уточку). Под весёлую ритмичную музыку, дети передают игрушку друг другу в руки. Неожиданно музыка смолкает. Тот, кто в этот момент оказался с игрушкой в руках - громко-громко хрюкает! (гавкает, крикает, мычит — зависит от того какая игрушка).

### **Спасение утопающего!**

Под весёлую музыку надеваем на ребёнка спасательный круг. Малыш, надев его через голову, старается быстро снять круг через ноги, а затем отдать другому. Кто в момент неожиданного окончания музыки оказался внутри спасательного круга - считается утонувшим.

### **Домашний боулинг**

Соорудить игру, в которую можно играть хоть в одиночку, хоть всей семьей, проще простого, потому что «оборудование» найдется буквально в каждом доме. Берем мяч, лучше из ПВХ — будет меньше шума, но подойдет любой спортивный или игровой мячик и 10 пластиковых бутылок.

Импровизированные кегли можно сделать яркими, наполнив франтиками или цветной бумагой. Правила просты: мяч, как шар в настоящем боулинге, нужно направить на выстроенные кегли — чем точнее бросок, тем больше «кеглей» упадет. Для большей заинтересованности ребенка, придумайте ему интересный призовой фонд. А текущие результаты записывайте на большом листе бумаге.

## **Борьба суммо**

Если в семье растут двое детей с небольшой разницей в возрасте, предложите им провести забавный турнир сумоистов.

Маленькие сорванцы будут в восторге от такого занятия! Причем игра увлекательна уже на стадии подготовки. Что нужно найти для экипировки: две домашние папины футболки, два ремешка и две большие подушки. Гигантскую спортивную форму сооружаем с помощью подушек: закрепляем ремешком на груди и спине, сверху надеваем папину майку. А далее самая веселая часть игры — столкновения и падения. Кто удержится, то победитель.

## **Бег с воздушными шарами**

Каждому участнику забега дается воздушный шарик, который нужно переправить в другой конец комнаты (либо длинного стола), не касаясь его руками. На шарик можно дуть, подталкивать ногами (или локтями, если «забег» проходит на столе), подбородком, носом. Для детей постарше игру потребует усложнить, расположив на пути следования игроков препятствия — например, преграду или что-то похожее тоннель

## **«Поиск сокровищ»**

Чтобы не заскучать во время долгого сидения дома, можно придумать разные мини-квесты. Например, искать сокровища! Спрячьте в квартире 10-15 вещей вместе с записками, в которых будет зашифрована подсказка о следующем месте «клада». Если развить мысль более фантазийно, то можно нарисовать целую карту «острова



сокровищ», и тогда занятость ребенка часа на два обеспечена. Не хотите рисовать, тогда ведите ребенка к цели подсказками «горячо-холодно».

### **Канатоходец**

По длинной веревке, расположенной на полу, ребенок должен пройти ровно, ни разу не сворачивая с пути и не отступаясь. «Канат» можно положить волнистой линией, в руках у канатоходца может быть зонтик, а на голове книга.

### **Мишень**

Тренируем меткость детей в домашних условиях. Мишенью для игры может послужить, что угодно: пластиковая пятилитровая бутылка, в которой вырезано отверстие для мячей, корзинка или детское ведерко. Далее из фольги делаем мячики и пробуем попадать в мишень. Усложняем условия: целимся по очереди левой и правой руками. Можно устроить семейные соревнования: кто забросит больше шариков в мишень за определенное время или одновременно после команды «Начали!».

**Конечно, это лишь малая часть игр, которые Вы можете организовать для ребенка дома.**

**Желаем удачи!**