Подвижные игры для всей семьи.

Подвижная игра – незаменимое средство пополнения у ребёнка знаний, и представлений об окружающем мире, развитие мышления и ценных морально – волевых качеств. Подвижная игра оказывает положительное влияние на всестороннее гармоническое развитие личности, а также улучшение показателей физической подготовленности, повышение качества выполнения детьми двигательных заданий. В дошкольном возрасте у ребенка происходит усложнение моторики и координации движений. Этот процесс происходит в результате повседневного выполнения таких движений, как ходьба, бег, подпрыгивание, перепрыгивание, ползание. Однако повторение тех же движений в ходе подвижной игры позволяет значительно ускорить формирование двигательных навыков, способствуя раннему развитию ребенка, как в физическом, так и в психическом плане.

Предлагаю вашему вниманию несколько семейных игр!

«Морозильник и плавильник». Это вариант летних догонялок. Выбирается один человек – «морозильник». До кого он дотронется, тот «заморозится», то есть должен замереть на месте. А «плавильник» наоборот должен всех разморозить. В процессе игры можно меняться ролями. Очень подвижно и интересно.

«Поиск сокровищ». Заранее приготовьте «сокровища» — пусть это будут маленькие недорогие сувенирчики, желательно такие, которые не боятся влаги. Конфеты лучше не брать или завернуть каждую в пакетик. Разбросайте ваши «сокровища», засекайте время и давайте команду поиска. Кто больше наберет, тот молодец. Играть можно в команде или по одному.

«Семья медведей». Сначала вся семья перевоплощается в семейство медведей. Предположим, вы только что полакомились в пчелином улье и ваши руки — лапы вымазаны медом, да так основательно, что прямо-таки приклеились к вашим коленям — невозможно оторвать. Ну-ка, попробуйте с такими приклеенными к коленям лапами залезть на стул... сесть на пол... потом встать. Если получается, то давайте усложним задание. Возьмите шайбу или мяч и попробуйте ногами перекидываться ею все в той же позе — руки на коленях. А теперь можно попробовать бодаться. Но не очень сильно! Учитывайте разность в весе противников. Ну и в завершение всего — сумеете ли вы, не отрывая рук от коленей, пить воду из стаканчика, который стоит на полу?

«Обезьянка и апельсин» Голодная обезьянка оказалась на маленьком острове. Вокруг вода, а по воде плавает апельсин. Пусть островом станет стул, а апельсином — мячик на полу. Мама дает ребенку-обезьянке палку, с помощью которой можно достать апельсин. После успешной попытки мама

усложняет задание: апельсин уплыл далеко, и его можно достать только с помощью лассо, сделанного из прыгалок.

«Кошкин хвост». Пусть мама станет на время кошкой. А хвостом у нее будет длинная веревка, привязанная к поясу. Попробуйте наступить на хвост убегающей кошке. Если она шустрая, это будет не просто. Если получилось, можно усложнить. Стойте на одном месте, а кошка станет размахивать хвостом перед вашими ногами. Попробуйте наступить на хвост, не сдвигаясь с места. А теперь закройте глаза. Кошка будет быстро прикасаться хвостом к вашим рукам, ногам, щекам, а вы старайтесь поймать хвост руками.

«Веселые полеты»

Игра состоит из нескольких частей.

1. Ребенок лежит на спине, а папа берет в обе руки прочную палку, затем малыш хватается за нее и папа ставит ребенка на ноги.
2. Лифт: папа поднимает ребенка, схватившегося за палку, вверх, и малыш висит в воздухе некоторое время. Затем его опускают.
3. Ребенок прыгает со стула и хватается за палку в папиных руках, повисая в воздухе.
4. «Гиганские шаги». Ребенок прыгает, хватается за палку, а папа протягивает его далеко — так, что малыш одним прыжком преодолевает большое расстояние.

«Кубики»

Мама кладет на голову своему ребенку кубик. Малыш наклоняется, кубик падает... Ребенок пытается поймать кубик. Легко справляется? Тогда можно попробовать удержать кубик на тыльной стороне ладони вытянутой руки как можно дольше. Ну а если и это просто, тогда попросите вашего ребенка пронести кубик на голове. Пронес? Можно еще сложнее: пронести три кубика — один на голове, а два на вытянутых руках. Если все хорошо получается, можно поиграть в ежика, несущего на спине кусочки сахара. Ребенок становится на четвереньки, а мама кладет ему на спину несколько кубиков. Он ползет на логтях и коленках, стараясь, чтобы кубики не упали.

«Страшный лев». Папа-лев (можно надеть маску льва) лежит на диване. Рядом с ним — игрушечный зайчик. Лев делает вид, что засыпает. Сначала дети-охотники беспрепятственно крадут у него из-под носа зайчишку. Лев просыпается, сердится и идет на охоту за другим зайчиком. Засыпает во второй раз, положив рядом с собой свою добычу. Дети опять пытаются утащить зайца, но не тут-то было! Свиристый лев хватается одного из охотников, сажает в клетку (привязывает малыша к своей ноге шарфом). И

так пока всех не переловит. Затем можно устроить смену ролей. Львом может быть теперь кто-нибудь из детей.

«Не боюсь мяча». Некоторые дети боятся мяча. Возможно, когда-то в них неудачно попали мячом — и было больно, а может по какой-либо другой причине... Ничего страшного. Взрослый бросает мяч в ребенка, а ребенок защищается «большой защитой» — например, подушкой.

Затем защита уменьшается — пусть это будет книга или теннисная ракетка. Когда ребенок свободно овладеет такой защитой, попробуйте просто легко побросать в него мячом. Возможно, страх уже прошел.

«Тачка». Ребенок лежит на полу на животе. Папа берет его за ноги. Малыш приподнимается на полусогнутых руках. Получилась тачка. А теперь папа везет тачку вперед, да поживее, насколько хватит сил. Можно поменяться ролями.

«Ручеек». Играющие выстраиваются парами друг за другом. Каждая пара, взявшись за руки, поднимает их вверх (образует «ворота»). Последняя пара проходит через строй играющих и становится впереди. И так далее. Игра проводится в быстром темпе. Играют, пока не надоест.

«Большой мяч». Игра, в которой необходимо образовать круг. Дети берутся за руки, и выбирается один водящий, который становится в центр круга и около его ног находится большой мяч. Задача игрока, находящегося в центре, ударом ноги по мячу вытолкнуть его за пределы круга. Тот игрок, который пропускает мяч, выходит за пределы круга, а тот, кто попал, становится на его место. При этом все поворачиваются спиной к центру круга и стараются не пропустить мяч уже в центр круга. Важным условием является то, что мяч в течение всей игры нельзя брать в руки.

«Растеряхи». Дети, принимающие участие в этой игре, становятся в один ряд, берутся за руки, образуя тем самым цепочку. По правую сторону цепочки назначается вожак, который по команде начинает бег со сменой направления и вся цепочка начинает движение за ним. Однако никто кроме вожака не знает направления движения, поэтому достаточно сложно удержать равновесие и не рассоединить цепочку. Чем дальше игрок находится от вожака, тем ему сложнее удержать равновесие, не упасть или не разорвать цепь.