Подвижные игры для родителей с детьми

«Игра – путь детей к познанию мира, в котором они живут и который призваны изменить»

Максим Горький

Роль игры в становлении и развитии ребенка переоценить невозможно. Именно в игре ребенок познает окружающий мир, его законы, учится жить по правилам. Все дети очень любят двигаться, прыгать, скакать, бегать наперегонки. Подвижные игры с правилами – это сознательная активная деятельность ребенка, для которой характерно своевременное и точное выполнение заданий, связанных с правилами, обязательными для всех участников. Подвижная игра – это своего рода упражнение, с помощью которого дети готовятся к жизни. Подвижные игры с детьми – не только отличный вариант семейного времяпрепровождения, но и возможность развивать физические качества, игровые качества, произвольность поведения, концентрацию и внимание, мышление, память, логику, скорость реакции. Подвижные игры создают атмосферу радости, вызывают у ребенка положительные эмоции, развивают коммуникативные способности. К тому же игры помогают детям «разрядиться», выплеснуть накопившуюся энергию, успокоиться.

1. **Великаны и карлики.** Попросите игроков встать в круг. После слова «карлики» все должны присесть, а после слова «великаны» встать. Ошибающийся выходит из круга. Побеждает самый внимательный.



2. **Щиплем перья.** Одной команде цепляют за одежду бельевые прищепки. Их задача – ловить остальных игроков, цепляя им свои прищепки. Побеждает тот, кто первым освободится от «перьев».
3. **Мини-эстафета.**

   Задания:

   - пройти дистанцию на корточках;

   -пройти дистанцию, наступая только на разложенные на полу листки бумаги;

   - проход с книгой на голове;

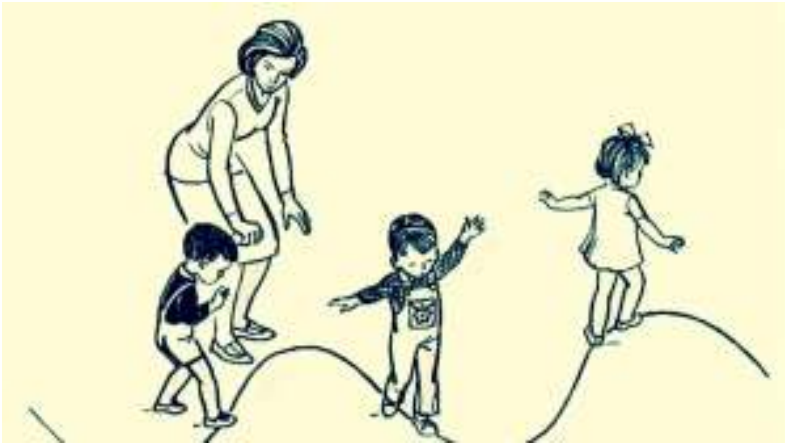
   - проползание через обручи.



4. **Сбей мяч.** Положите большой мяч на стул. По сигналу «Сбей мяч» игрок должен бросать в большой мяч маленький. Стоять он должен при этом на расстоянии примерно полтора-два метра от стула.



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



6. **Мишень.** Игра тренирует меткость детей. Мишенью для игры может послужить что угодно: пластиковая пятилитровая бутыль, 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!».



7. **Бег с воздушными шариками.** Каждому участнику забега дается воздушный шарик, который нужно переправить в другой конец

комнаты, не касаясь его руками. На шарик можно дуть, подталкивать ногами, подбородком, носом.



8. **Коварный мяч.** Лягте на живот напротив друг друга, мяч положите между головами. Попробуйте встать, удерживая мяч вдвоем, без помощи рук. Еще одним вариантом может быть соревнование, тогда потребуется 2 мяча. Станьте на четвереньки и по команде начинайте катить мяч, касаясь его лбом или носом, не помогая руками. Выиграет тот, кто быстрее пересечет финишную линию.
9. **Самая быстрая черепаха.** Превратиться в черепаху – легко! Становитесь на четвереньки, кладите на спину подушку и вперед до финиша, да так, чтобы ваш «панцирь» не потерялся по дороге. Можно устроить соревнование «Кто быстрее?».

10. «Ласточка и цапля». Для удержания равновесия предложите ребенку постоять на одной ноге, как цапля, а потом вытянуть ногу назад и немного нагнуться, чтобы получилась «ласточка». Как вариант добавляем элемент соревновательности: кто дольше сможет удержать равновесие.



