

«ВМЕСТЕ ВЕСЕЛО ИГРАТЬ»

Игра – это не только развлечение, но также сохранение и укрепление здоровья.

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 в сторону домашние дела, соглашаются **поиграть**. Однако **игра** для ребенка – это не только удовольствие и радость, что само по себе очень важно: **игра** оказывает на малыша всестороннее действие.

Среди огромного разнообразия игр особое место занимают подвижные игры. Важнейшим их **достоинством является то**, что они исчерпывают все виды естественных движений: ходьбу, бег, прыжки, бросание, упражнения с предметами и. т. д. и поэтому являются самым и универсальным и незаменимым средством физического воспитания детей.

И мы решили предложить вам небольшой перечень подвижных игр для каждого возраста, которые с легкостью можно реализовать в домашних условиях.

Младший возраст 3 – 4 года.

«Путешествие»:

Любая комната в глазах малыша может превращаться в игре то в бушующее море, то в таинственный остров, то в далекую планету... Фантазия детей безгранична. Попробуйте устроить путешествие с преодолением препятствий — перебраться через «горный хребет» (пройти осторожно по дивану), преодолеть «трещину в леднике» (с дивана — на стул), обойти «болото» (по краю коврика или протянутой на полу скакалке). Придумывайте свои маршруты и препятствия, малыш, преодолевая их, будет развивать ловкость и сообразительность.

«Кубики»:

Из кубиков можно не только строить гаражи и домики. Попробуйте поиграть в «перенос башни». Разделите кубики на две кучки — первая в одном конце комнаты, другая в противоположном. Задание: как можно быстрее взять кубик и перебежать в другой конец комнаты. Там поставить на первый кубик второй и перенести снова к первой «кучке». Ставим третий кубик — теперь, не уронив, возвращаемся обратно, за четвертым. Помните, держать «башню» разрешается только за нижний кубик!

Средний возраст 4 – 5 лет

«Без рук, без ног»:

Пусть ребенок попробует донести надутый воздушный шарик из одного конца комнаты в другой, не дотрагиваясь до него ни кистями рук, ни ступнями ног. Как? Можно дуть, подталкивать шарик коленками или локтями, подбивать головой или толкать животом. Можно даже «донести» шарик на спине — это задание очень веселое, особенно если соревноваться.

«Кенгуренок»:

Старая, но неизменно забавная игра: допрыгать до финиша с воздушным шариком, зажатым между коленок. Кто потерял шарик по дороге, начинает сначала.

Старший возраст 5 – 6 лет

«Холодно – горячо»:

Один из играющих выходит, другие прячут предмет где-нибудь тут же в комнате. Затем приглашают водящего и предлагают найти спрятанную вещь. Во время поиска игроки предупреждают водящего: «тепло», «горячо», если он приближается к предмету; «холодно», если удаляется от него.

Предупреждать можно не только словами: тихой или громкой игрой на фортепьяно, звоном колокольчика. Когда вещь найдена, выбирается новый водящий.

«Завернись в ленту»:

Мама и ребенок прикрепляют концы ленты к своему поясу, и расходятся на всю ее длину к краям комнаты. Мама командует:

Будем вместе мы кружиться

Раз, два, три, четыре, пять,

Начинаем мы играть!

Игроки начинают кружиться, стараясь как можно быстрее обвить ленту вокруг себя. Побеждает игрок, намотавший на себя больше ленты, чем соперник.

Подготовительный к школе возраст 6-7 лет

«Пауки»:

Ребенок и один из родителей принимает положение на четвереньках животом вверх. По сигналу вместе ползут до отмеченного места. Кто быстрее.

«Кенгуру»:

На пояс взрослого и ребёнка завязывают шарфик, образуя «сумку» кенгуру. В неё сажают детёныша – любимую мягкую игрушку. Произносят слова: «1, 2, 3 скачи». «Кенгуру» начинают прыгать к условному месту, стараясь при этом не выронить малыша. Руками придерживать нельзя. Побеждают самые быстрые и заботливые кенгуру.

Стоит подметить, что подвижные игры **нежелательны перед приёмом пищи и сном**. Перед такими режимными моментами надо дать ребёнку успокоиться, например, прочитать книгу, предложить собрать небольшую картинку из пазлов, раскрасить рисунок, либо занять малоподвижными играми.

Советы инструктора по физическому воспитанию

Шиголакова Д.С.