

## Подвижные игры для детей раннего возраста (2-3 лет)

### *Консультация воспитателя о подвижных играх для детей раннего возраста*

Подвижные игры занимают большое место в жизни маленького ребенка. В них детям приходится проделывать разнообразные движения: ходить в разных условиях, бегать, прыгать, бросать, лазать. Выполняя данные движения, малыши обогащают свой двигательный опыт, учатся ориентироваться в пространстве. У них развиваются такие физические качества, как ловкость, быстрота, выносливость. Благодаря разнообразию движений в играх весь организм ребенка вовлекается в работу: учащается сердцебиение, углубляется дыхание, усиливается обмен веществ, что в целом оздоравливает его.

В играх детям приходится согласовывать свои движения с движениями других детей, выполнять несложные правила, например, выполнять движения в соответствии с текстом игры, убежать только после определенных слов. Это дисциплинирует малышей, воспитывает выдержку, внимание.

Продолжительность подвижных игр ориентировочно может быть от 10—15 минут (третий год жизни). Количество повторов — 3—5 раз с учетом возраста, уровня здоровья, характера двигательных заданий, настроения детей. Одна и та же подвижная игра может повторяться до тех пор, пока малыши не освоят ее.

Игры можно усложнять. Например, в игре с одним и тем же сюжетом одному ребенку предлагается просто пройти к кукле по дорожке, а другому — по дорожке с перешагиванием через предметы, одному ребенку прыгать через ручеек, расстояние которого 10—15 см, для другого же малыша это расстояние составит 15—25 см. Наиболее целесообразно проводить подвижные игры на свежем воздухе.

### Игры для детей раннего возраста.

#### **Примерный перечень подвижных игр, в которые можно играть с ребенком в сотрудничестве с детским садом. «Колокольчик» (2 года)**

**Задачи.** Учить ориентироваться в пространстве; развивать умение бегать в разных направлениях; вызывать чувство радости от совместных действий.

**Содержание игры.** Взрослый привлекает внимание детей звучанием колокольчика, показывает его, звенит им и быстро прячет за спину (повторяет это несколько раз). Ребенок может приговаривать: “Динь-динь”. Затем взрослый бежит в противоположную сторону, звеня колокольчиком и напевая: “Я бегу, бегу, бегу, в колокольчик я звеню”. Добежав до противоположной стороны комнаты, взрослый быстро поворачивается, садится на корточки, прячет колокольчик позади себя, широко разводит руки в стороны и говорит: “Все сюда ко мне бегите, колокольчик мой найдите”.

Ребенок, прибежавший раньше других и нашедший колокольчик, звонит и отдает его взрослому. Игра повторяется. Взрослый дает возможность всем позвонить в колокольчик.

#### **«Снежинки кружатся» (2–3 года)**

**Задачи.** Развивать равновесие; вызывать чувство радости, удовольствия.

**Содержание игры.** Дети изображают снежинок. Взрослый говорит: “Вот снежинки спустились с неба на землю”. Снежинки летают по группе и садятся на корточки. На слова взрослого “Вдруг подул ветер, поднял их в воздух и закружил!” снежинки поднимаются и кружатся вначале медленно. Взрослый говорит: “Но вот ветер дует все сильнее”. Дети кружатся сильнее, но каждый в своем темпе. По сигналу взрослого “Вот ветер стал утихать!” замедляют движение и присаживаются на корточки.

#### **«Прокати мяч» (2 года 6 месяцев – 3 года)**

**Задачи.** Учить отталкивать мяч двумя руками, сохраняя направление; закреплять знание цвета; побуждать к самостоятельным действиям; удовлетворять желания ребенка в самостоятельном выборе дорожки и партнера; вызывать чувство удовольствия от выполняемых действий и от общения с другими детьми.

**Материал.** Мячи средней величины (по количеству играющих), дорожки разного цвета длиной 1,5–2 м.

**Содержание игры.** Взрослый предлагает детям взять мячи и прокатить их по дорожке, которая им нравится больше других. Показывает, как надо оттолкнуть мяч, чтобы он катился, а не прыгал. Спрашивает каждого ребенка, по дорожке какого цвета он прокатит мяч. Затем взрослый предлагает детям поиграть, кто с кем хочет. Малыши выбирают партнеров и катают мяч по дорожке друг другу.

*С детьми 2 — 3 лет можно поиграть такие подвижные игры:*

**ПРИМЕР:** *Подвижная игра «Дождик, дождик, веселее!»*

**Ход игры:** Принимать участие в игровой деятельности может один ребенок или несколько детей. Взрослый выбирает домик. Это может быть диван **дома** или просто условно обозначенное место в квартире. **Взрослый говорит:** «*Солнышко светит!*». Дети выходят «*на улицу*», веселятся, бегают, прыгают. **Взрослый говорит:** «*Кап-кап, дождик пошел!*», дети должны спрятаться в «*домике*». Так же можно использовать в игре зонт, дополнить игру веселым стишком:

Дождик, дождик, веселей,  
Своих капель не жалеи!  
Но по крыше не стучи,  
Нам головки не мочи!

#### «Лягушки» (2- 3 года)

**Ход игры:** На середине комнаты лежит тоненький шнур в форме круга. Дети стоят за кругом. Родительг говорит:

Вот лягушка по дорожке  
Скачет, вытянувши ножки,  
Ква-ква, ква-ква-ква,  
Скачет, вытянувши ножки.

Дети подпрыгивают на двух ногах, продвигаясь вперед по кругу. Воспитатель хлопает в ладоши - пугает «лягушек»; малыши присаживаются на корточки - «лягушки» прыгают в «болото». Повторить 2-3 раза.

#### «Пчелки» (2- 3 года)

Дети изображают пчелок, бегают по комнате, размахивают руками - крыльями, жужжат. Появляется «медведь». Воспитатель говорит:

Мишка-медведь идет,  
Мед у пчелок унесет,  
Пчелки домой.

«Пчелки» летят в угол - улей. «Медведь» идет туда же. «Пчелки» говорят:

Этот улей - домик наш  
Уходи, медведь, от нас,  
Ж-ж-ж-ж-ж.

Машут крыльями, прогоняют медведя. Улетают от него, бегая по комнате. «Медведь» ловит их.

#### «Зайчики» (2- 3 года)

Все дети - «зайчики».

Воспитатель произносит:

В поле на пригорке зайчики сидят,  
Свои лапки греют, ими шевелят.

(Дети делают движения (попрыгивают, шевелят руками). Через минуту дети и воспитатель говорят)

Крепче стал мороз никак,  
Мы замерзнем стоя так.

Чтоб согреться поскорей,

Будем прыгать веселей.

(Дети сбегают с горки и начинают бегать, похлопывая лапкой о лапку.)

#### **Подвижная игра «Воробьи»**

Ребенок прыгает на месте на обеих ногах и с места вперед и назад. Взрослый вначале держит ребенка под мышки, а позже за плечи, лицом к себе. Освоив этот способ, держите ребенка только за одну руку и прыгайте вместе с ним. Лазанье следует активно использовать в своих занятиях и подвижных играх, так как оно благотворно воздействует на подвижность позвоночника, укрепляет мышцы рук, ног и туловища, стимулирует деятельность внутренних органов. Дети любят лазать, особенно вверх, поскольку именно таким путем они удовлетворяют свою потребность в движении. Родители должны стремиться к тому, чтобы ребенок вместо ползания на коленках, которое чрезмерно отягощает чувствительные коленные суставы, быстрее начал ползать на четвереньках, опираясь на кисти и ступни.

#### **Подвижная игра «Кошечка крадется»**

Ребенок ползает на четвереньках. Потом он останавливается и поворачивает голову (кошечка оглядывается), затем наклоняет голову к земле (кошечка пьет). Упражнение выполняется только на гигиенической подстилке.

#### **Подвижная игра «Змея ползет»**

Взрослый укрепляет веревку в горизонтальном положении низко над землей и побуждает ребенка проползти под ней на животе.

#### **«Дорожка препятствий»**

Дома легко можно оборудовать дорожку препятствий - из нескольких положенных на пол стульев, стола, гладильной доски и бельевой веревки (ее следует закрепить низко над полом). Ребенок под руководством взрослого преодолевает разнообразные препятствия, поочередно подлезая под них, перешагивая и взбираясь на них, и соскакивает на ковер (соскок допустим только с высоты на уровне пояса ребенка). На открытом воздухе оборудуйте дорожку препятствий при помощи веревочки, прутьев, досок, бревен, кустиков и т. д. Преодоление дорожки повторяйте с ребенком не менее 4 раз; на некоторых участках позволяйте ему лазать самостоятельно, в опасных местах внимательно помогайте ему и страхуйте его, чтобы исключить возможность какой-либо травмы. Игра развивает в ребенке самостоятельность.

#### **Подвижная игра «Тоннель»**

Ребенок изображает поезд, который проезжает через тоннель, составленный из перевернутых стульев, натянутых веревок. Ребенок бежит и пролезает под препятствиями, не касаясь их.

#### **Подвижная игра «Мишка»**

Ребенок лезет (со страховкой) по наклонной лестнице, наклонной доске, по лавочке и т. п. Взрослый при этом приговаривает: «Лезет, лезет мишка со ступеньки на ступеньку. Лезет, лезет мишка - вот и влез высоко». Метанию ребенок сможет легко научиться в игре. Цель - обучить детей сразу же метать правильно - вперед-вверх, чтобы потом не пришлось отучать их от привычки метать предмет снизу или сбоку. Сначала научите ребенка метать легкие предметы достаточно высоко. Чтобы помочь ребенку, натяните над его головой веревку и попросите перебросить мячик через нее. Покажите ребенку несколько раз правильный замах для броска. Поймать мяч с лёта для ребенка в возрасте до 3 лет - слишком сложная задача. Поэтому достаточно того, что ребенок научится правильным замахом метать предмет и катать его в заданном направлении.

#### **Подвижная игра «Состязания голубей»**

Для отработки броска вперед-вверх отлично помогут бумажные «голуби». Взрослый и ребенок, соревнуясь, метают их на дальность.

#### **Подвижная игра «Кегли»**

Это прекрасная игра для тренировки меткости и навыков катания. Пластмассовые кегли,

гигиеничные и дешевые, могут быть одним из первых подарков ребенку.

*Играйте с малышом вместе с нами!*

## Консультация для родителей

### «Подвижные игры с детьми в домашних условиях» для детей 3-4 лет

Подвижные игры и игровые упражнения имеют большое значение для всестороннего, гармоничного развития ребенка. Участие ребенка в игровых заданиях различной интенсивности позволяет осваивать жизненно важные двигательные умения в ходьбе, беге, прыжках, равновесии, лазанье, метании.

Также характерной особенностью подвижной игры является комплексность воздействия на все стороны личности ребенка. В игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное и трудовое воспитание.

В связи с усиленной двигательной деятельностью и влиянием положительных эмоций повышаются все физиологические процессы в организме, улучшается работа всех органов и систем. Возникновение в игре неожиданных ситуаций приучает ребенка разнообразно использовать приобретенные двигательные навыки.

В подвижных играх создаются наиболее благоприятные условия для воспитания физических качеств (ловкость, быстрота и др.). Например, изменить направление движения, чтобы увернуться от ловишки, или спасаясь от него, бежать как можно быстрее.

Дети, увлеченные сюжетом игры, могут выполнять с интересом физические упражнения много раз, не замечая усталости. Увеличение нагрузки в свою очередь способствует повышению выносливости.

Во время игры дети действуют в соответствии с правилами. Правила регулируют поведение играющих и способствуют выработке положительных качеств. Необходимость выполнения правил игры, преодоления препятствий способствуют воспитанию волевых качеств: выдержка, смелость, решительность и др.

В подвижных играх ребенку приходится самому решать, как действовать, чтобы достигнуть поставленной цели. Изменение условий заставляет детей искать все новые и новые пути решения возникающих задач. Это способствует развитию самостоятельности, активности, инициативы, творчества, сообразительности и др. У ребенка с помощью подвижных игр расширяется и углубляется представления об окружающей действительности. Выполняя различные роли, изображая разнообразные действия, дети практически используют свои знания о повадках животных, птиц, насекомых, о явлениях природы, о средствах передвижения и т.д.

#### *Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3 – 4 лет.*

##### **«Быстрые жучки»**

Ползание на четвереньках между предметами с опорой на ладони и колени.

##### **Зайки-прыгуны.**

Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед по прямой до кубика. Дистанция 2,5 м. Ребенок изображает зайца на лужайке.

##### **Прокати мяч.**

С одной стороны (от исходной черты) ребенок прокатывает мяч в прямом направлении, подталкивая его двумя руками перед собой до обозначенных предметов

(кубиков). Затем он берет мяч в руки и поднимает его над головой. Задание проводится 2 раза. Дистанция – 4 – 5 м.

#### **Попади в круг.**

Ребенок становится в одну шеренгу на исходной черте (шнур), в руках у него мешочек (второй лежит у ног). На расстоянии 1,5 м. от ребенка положены обручи. По сигналу «Бросили!» ребенок метает мешочек в цель, затем бросает второй мешочек.

#### **Кто дальше бросит.**

Ребенок становится на исходную линию (за условной чертой), в руках у него мешочек. По сигналу «Бросили!» ребенок метает мешочек вдаль. Ориентиром при метании могут быть различные предметы – кегли, кубики, мячи и т.д. Около ног ребенка можно положить несколько мешочков, чтобы увеличить количество бросков за один подход. По окончании метания ребенок бегут за мешочками.

#### **Прокати и догони.**

Ребенок становится на исходную линию (шнур) с мячом большого диаметра в руках. Нужно прокатить мяч вперед, а затем догнать его и поднять над головой. Упражнение повторяется 2-3 раза.

#### **Поймай комара.**

На конец небольшого прута или палочки привязывают шнурок (или веревку) и к нему прикрепляют вырезанного из картона комара. Взрослый вращает прут над головой ребенка. Ребенок подпрыгивает на двух ногах, стараясь дотронуться до комара - поймать его.

#### **Прокати и сбей.**

У ребенка в руках мяч большого диаметра. На расстоянии 2 м. от него ставится кегля. Ребенок прокатывает мяч, стараясь сбить кеглю.

#### **Через ручеек.**

Из шнуров (или веревок) выкладывается несколько ручейков (3-4 шт.). Ширина каждого - 25 см. Ребенок прыгает через каждый ручеек.

#### **Брось мяч о землю и поймай.**

Стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой. Надо бросить мячу носков ног и поймать его двумя руками.

### **Консультация для родителей**

#### **Подвижные игры с детьми в семье для детей 5-6 лет**

**Подвижные игры** и **игровые упражнения** имеют большое значение для всестороннего, гармоничного развития ребенка. Участие ребенка в игровых заданиях различной интенсивности позволяет осваивать жизненно важные двигательные умения в ходьбе, беге, прыжках, равновесии, лазанье, метании.

Также характерной особенностью подвижной игры является комплексность воздействия на все стороны личности ребенка. В игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное и трудовое воспитание.

В связи с усиленной двигательной деятельностью и влиянием положительных эмоций повышаются все физиологические процессы в организме, улучшается работа всех органов и систем. Возникновение в игре неожиданных ситуаций приучает ребенка разнообразно использовать приобретенные двигательные навыки.

В **подвижных играх** создаются наиболее благоприятные условия для воспитания физических качеств (ловкость, быстрота и др.). Например, изменить направление движения, чтобы увернуться от ловишки, или спасаясь от него, бежать как можно быстрее.

Дети, увлеченные сюжетом игры, могут выполнять с интересом физические упражнения много раз, не замечая усталости. Увеличение нагрузки в свою очередь способствует повышению выносливости.

Во время игры дети действуют в соответствии с правилами. Правила регулируют поведение играющих и способствуют выработке положительных качеств.

Необходимость выполнения правил игры, преодоления препятствий способствуют воспитанию волевых качеств: выдержка, смелость, решительность и др.

В подвижных играх ребенку приходится самому решать, как действовать, чтобы достигнуть поставленной цели. Изменение условий заставляет детей искать все новые и новые пути решения возникающих задач. Это способствует развитию самостоятельности, активности, инициативы, творчества, сообразительности и др.

У ребенка с помощью **подвижных игр** расширяется и углубляется представления об окружающей действительности. Выполняя различные роли, изображая разнообразные действия, дети практически используют свои знания о повадках животных, птиц, насекомых, о явлениях природы, о средствах передвижения и т.д.

#### **«Быстрые жучки»**

Ползание на четвереньках между предметами с опорой на ладони и колени.

#### **Зайки-прыгуны.**

Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед по прямой до кубика. Дистанция 2,5 м. Ребенок изображает зайца на лужайке.

#### **Прокати мяч.**

С одной стороны (от исходной черты) ребенок прокатывает мяч в прямом направлении, подталкивая его двумя руками перед собой до обозначенных предметов (кубиков). Затем он берет мяч в руки и поднимает его над головой. Задание проводится 2 раза. Дистанция – 4 – 5 м.

#### **Попади в круг.**

Ребенок становится в одну шеренгу на исходной черте (шнур), в руках у него мешочек (второй лежит у ног). На расстоянии 1,5 м. от ребенка положены обручи. По сигналу «Бросили!» ребенок метает мешочек в цель, затем бросает второй мешочек.

#### **Кто дальше бросит.**

Ребенок становится на исходную линию (за условной чертой), в руках у него мешочек. По сигналу «Бросили!» ребенок метает мешочек вдаль. Ориентиром при метании могут быть различные предметы – кегли, кубики, мячи и т.д. Около ног ребенка можно положить несколько мешочков, чтобы увеличить количество бросков за один подход. По окончании метания ребенок бегут за мешочками.

#### **Прокати и догони.**

Ребенок становится на исходную линию (шнур) с мячом большого диаметра в руках. Нужно прокатить мяч вперед, а затем догнать его и поднять над головой. Упражнение повторяется 2-3 раза.

#### **Поймай комара.**

На конец небольшого прута или палочки привязывают шнурок (или веревку) и к нему прикрепляют вырезанного из картона комара. Взрослый вращает прут над головой ребенка. Ребенок подпрыгивает на двух ногах, стараясь дотронуться до комара - поймать его.

#### **Прокати и сбей.**

У ребенка в руках мяч большого диаметра. На расстоянии 2 м. от него ставится кегля. Ребенок прокатывает мяч, стараясь сбить кеглю.

#### **Через ручеек.**

Из шнуров (или веревок) выкладывается несколько ручейков (3-4 шт.). Ширина каждого - 25 см. Ребенок прыгает через каждый ручеек.

#### **Брось мяч о землю и поймай.**

Стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой. Надо бросить мячу носков ног и поймать его двумя руками.

#### **«Зайчата»**

Ребенок изображает зайчат. Ребенок прыгает на двух ногах и произносит слова:

Скачут зайки  
Скок, скок, скок,  
На зеленый на лужок.  
Скок, скок, скок, скок.

#### **«Не задень»**

Вдоль зала в одну линию ставятся кегли (5 – 6 штук), расстояние между ними 40 см.

Надо, прыгая на двух ногах между предметами змейкой, не задеть их.

#### **«Кто дальше бросит»**

Ребенок становится на исходную линию (за черту), в руках у него по одному мешочку (второй лежит у ног на полу). По сигналу «Бросили!» ребенок метает мешочки на дальность. Ориентиром могут быть кубики, кегли или другие предметы.

#### **«Медвежата»**

Ребенок ползает на четвереньках, опираясь на ладони и ступни, как медвежата, до корзины, затем берет из корзины мяч большого диаметра, встает и поднимает мяч вверх над головой.

#### **«Пингвины»**

Взрослый предлагает ребенку зажать мешочек между коленями и прыгнуть на двух ногах, продвигаясь вперед, как пингвины (дистанция 2 м).

#### **Игровые упражнения с мячом.**

Ребенок выполняет броски мяча вверх и ловля его двумя руками, броски о землю и ловля его двумя руками.

#### **«Школа мяча»**

##### Виды движений:

- Подбросить мяч вверх и поймать его двумя руками.
- Подбросить мяч вверх и, пока он совершает полет, хлопнуть в ладоши перед собой.
- Ударить мяч о землю и поймать его двумя руками.
- Ударить мяч о землю, одновременно хлопнуть в ладоши перед собой и поймать его двумя руками.

#### **«Прокати обруч»**

Взрослый становится напротив ребенка на расстоянии 3 м. В руках у взрослого обруч. Нужно обруч поставить ободом на пол, левую руку положить сверху обода, а ладонью правой руки оттолкнуть обруч так, чтобы он покатился.

#### **«Перешагни – не задень»**

На пол кладутся короткие шнуры (6 - 8 шт.) на расстоянии двух шагов ребенка. Взрослый предлагает ребенку перешагивать правой и левой ногой попеременно через каждый шнур. Задание развивает координацию движений.

#### **«Пройди – не задень»**

Задание на сохранение устойчивого равновесия на повышенной опоре: ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны (или на поясе).

#### **«Попади в корзину»**

Ребенок встает на расстоянии 1,5 метра от корзины. Метает мешочки в корзину - способ правой (левой) рукой снизу, одна нога впереди, другая сзади.

#### **«Сбей кеглю»**

Ребенок располагается на исходной черте в 2 м. от кегли, в руках у него по одному мячу большого диаметра. По сигналу: «Покатили!» ребенок прокатывает мяч, стараясь сбить кеглю.

#### «Прыжки через короткую скакалку»

Ребенок выполняет прыжки через короткую скакалку - на двух ногах.

#### «Через ручеек»

Из шнуров выкладывается ручеек шириной 50 см. Ребенок перепрыгивает через ручеек, поворачивается кругом и снова прыгает.

### Игры с детьми дома

#### Игры для координации движений.

Предложите малышу разные способы ходьбы: **как мишка**, широко расставив руки и ноги; **как зайчик**, подпрыгивая; **как лошадка**, поднимая ноги; **как солдат**, маршируя. Ходите на носочках, бегайте, прыгайте, имитируете движение птичек, размахивая вытянутыми руками. При игре разговаривайте с малышом разными голосами животных: как птичка, как кошка, как мишка.

#### Игра "Деревья растут"

*Эта игра укрепляет позвоночник.* Ребенок изображает дерево. **Пальма** - руки подняты вверх ладонками вниз, плавно покачиваем руками. **Елочка** - руки вниз и в стороны, напряженные, ладонки подняты вверх. **Дуб большой** - расставляем ноги пошире, руки поднимаем вверх, согнув в локтях. Но сначала деревце маленькое - садимся на карточки. Но вот оно растет выше и выше - поднимаемся вверх и тянемся на носочках.

#### Игра "Цыплята и курочки"

Натяните верёвку между двумя деревьями или столбами на высоте примерно в половину роста малыша. Дома можно использовать для игры стулья. **Цыплята** - **маленькие, курочки** - **большие**. Встаньте по разные стороны веревки с ребенком. Если вы позовете ребенка тонким голосом - "цып-цып-цып", малыш должен стать "маленьким" - присесть на корточки и пройти или проползти под веревкой. А если вы позовете его "взрослым" голосом, он должен перешагнуть или перелезть через веревку. Персонажей игры можно менять. Пусть это будут котята и кошки, жеребята и лошадки, и т.д

#### Воздушный хоккей.

Эта полезная игра для детей поможет *развить зрительную координацию и научит владеть дыханием*. На столе с двух сторон расположите "ворота", например пустые коробки из-под обуви. На середину стола поместите кусочек ваты. Цель игры: с помощью дыхания задуть кусочек ваты в ворота противника.

Для мальчишек невозможно обойтись без беготни. Подвижные игры для детей дома тоже можно устроить, конечно, не с таким размахом, как на улице. Например, поставить у стенки несколько пластмассовых ведерок и устроить соревнование "Меткий стрелок", стараясь как можно чаще попасть в ведерки теннисным или другим шариком.

#### Игра "Раз - ступенька, два - ступенька..."

С обычной лестницей можно устроить отличную подвижную игру. Эта подвижная игра *усиливает работу сердечно - сосудистой системы, лёгких*. Одним концом положите лестницу на землю, а другим - на невысокое возвышение. А теперь - вперед, перешагивая через перекладины. С каждой новой ступенькой ногу надо поднимать все выше и выше - это нелегко, но зато развивает ловкость. Когда ваш малыш будет преодолевать это препятствие с легкостью - усложните задание.

Нет под рукой лестницы - не беда! Можно организовать веселую игру и на ступеньках. *Прыгаем вверх и вниз на одной ножке, как аист, т.е. не сгибаясь*; на корточках, как лягушка; боком, как краб.

#### Игры с мячом

1. Бросить мяч о землю и поймать его обеими руками после отскока (10 раз).
2. Бросить мяч вверх и поймать его обеими руками (9 раз).

3. Бросить мяч вверх и поймать его обеими руками после хлопка в ладоши (8 раз).
4. Бросить мяч как можно выше и поймать его обеими руками после отскока от земли (7 раз).
5. Бросить мяч в стену двумя руками от груди и поймать (6 раз).
6. Бросить мяч в стену двумя руками и поймать после удара о землю (5 раз).
7. Бросить мяч в стену двумя руками из-за головы и поймать (4 раза).
8. Стоя боком к стене, поднять левую (правую) ногу, бросить мяч под поднятую ногу так, чтобы он, отскочив от земли, ударился о стену; поймать мяч (по 3 раза).
9. Стоя спиной к стене, бросить мяч двумя руками через голову в стену и, повернувшись, поймать его (2 раза).
10. Бросить мяч о землю одной рукой, повернуться вокруг себя (1 раз) и поймать после отскока от земли обеими руками.

### **Игры со скакалкой**

Наибольшая гибкость и такт требуются воспитателю при организации взаимодействия с мамами девочек 5-7 лет по передаче опыта игровых действий со скакалкой. Если педагог видит, что физические данные мамы позволяют ей включиться в совместную игру с прыжками через скакалку, то может организовать такую игру с использованием предлагаемых ниже упражнений.

*Игровые упражнения.*

*У каждого участника в руках короткая скакалка.*

- Перепрыгнуть вперед-назад через опущенную неподвижную скакалку.
- То же, покачивая скакалку.
- Взять скакалку в одну руку и вращать произвольным способом сбоку *от* себя. При ударе скакалки об пол (о землю) подпрыгнуть.
- То же, но при прыжках ноги в коленях не сгибать, стопы держать вместе (прыгать невысоко).
- Вращать скакалку, сложенную вдвое, только кистью (держа попеременно в правой и левой руке). Подпрыгивать невысоко на двух выпрямленных ногах при ударе скакалки об пол (о землю).
- Взять скакалку в обе руки и, медленно вращая ее, попытаться перепрыгнуть.
- Постепенно ускорять темп выполнения предыдущего упражнения.

Если воспитатель видит, что мама не склонна подобного рода к двигательной активности, необходимо привлечь взрослого и ребенка к наблюдениям за прыжками через скакалку других детей. Это делается для того, чтобы мама отыскала возможность участия своего ребенка в таких играх.

### **Консультация для родителей «Игры с детьми 6-7 лет дома»**

В этом году многие семьи вынуждены сидеть на карантине, и много времени проводить вместе дома. У многих родителей на повестке дня вопрос: чем занять ребенка дома в карантин? Предлагаю вам игры для карантинных будней, которые можно реализовать в пределах дома/квартиры. Они помогут провести время с интересом и вам, и детям.

Игра для ребёнка-дошкольника – важнейший род деятельности, именно через игру (то есть действие по правилам в воображаемой ситуации) ребёнок познаёт окружающий мир в этом возрасте. Взрослым легко использовать игровые моменты, чтобы развивать и обучать малыша.

#### **Подвижные игры**

Подвижные игры способствуют развитию ловкости, координации движений, силы, выносливости, быстроты реакции. У детей в возрасте 5–6 лет такая игра продолжается не более 25 минут, затем следует отдых. Перед игрой обязательно проведите инструктаж, чётко оговорите правила и только после этого начинайте бегать, прыгать и «выпускать пар».

Примеры активных и одновременно развивающих игр, в которые можно играть дома:

- **Игра «Идём на рекорд!».** Правила просты: придумайте испытания для игроков: кто прыгнет дальше всех, кто дольше всех проскачет на одной ноге, кто быстрее всех пронесёт

варёное яйцо в столовой ложке, ни разу не уронив, кто быстрее уберет игрушки и тому подобные. Соревновательный элемент в игре для детей очень важен.

- **Игра «Слова шаг за шагом».** Игра, в которой игроки по очереди называют слова на определённую букву алфавита, весела и сама по себе. Чтобы она стала активной, договоритесь, что сделать «ход вперёд», например три шага, может лишь тот, кто назовёт слово. Выберите дистанцию и начинайте играть. Кто первым дошёл до финиша, назвав больше всего слов, тот и победил.

- **Игра «Подушечные бои».** Такие бои хороши, если дошкольникам приходится сидеть дома, а выпустить энергию надо. Деритесь подушками, пусть они будут лёгкими и небольшими по размеру. Взрослым, чтобы сравняться с детьми, придётся встать на колени, но так игра станет ещё веселее. Договоритесь о правилах (не бить сильно, не бить по голове и в лицо) и начинайте бой!

- **Игра «Как выглядит песенка».** Детскую песенку или стихотворение можно изобразить в лицах. Договоритесь о том, что некоторые слова будете заменять жестами. Например, «Маленькой ёлочке холодно зимой» будет выглядеть как пантомима, в которой малыш показывает, насколько маленькой, руками или пальцами, а «холодно» заменяет жестом – обхватывает себя за плечи.

- **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, подойдет любой спортивный или игровой мячик и 10 пластиковых бутылок. Импровизированные кегли можно сделать яркими, наполнив фантиками 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.

- **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. Игру можно усложнить, расположив на пути следования игроков препятствия — например, преграду или что-то похожее тоннель.

- **Игра «Ручеек».** На полу из двух скакалок или веревок делаем ручеек шириной полтора-два метра. Посередине раскладываем бумажные кружки — это камушки. Ребенку нужно перебраться с одного бережка на другой, наступая на островки и перепрыгивая камушки. Если оступился, берет паузу, чтобы «высушить» ножки на берегу. Нехитрое занятие формирует у ребенка ловкость, равновесие и не даст заскучать во время карантина. А заодно малыш вдоволь напрыгается.

- **Бег с фасолью.** Предлагаем детям подвигаться, но с некоторым ограничением: на голове у них будет лежать пакетик или мешочек с фасолью (горохом, карамелью). Таким образом, ребенок должен стараться быстрее дойти до цели, но не уронить свой груз. Между тем научится держать равновесие и осанку.

- **Игра «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».

- **Игра «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.

### **Настольные игры**

Настольные игры очень полезное занятие. И не только тем, что поможет скрасить досуг. Игры с кубиками, пазлами, фигурками и карточками, в которые играют за столом, очень

эффективно способствуют совершенствованию у малыша математических навыков, пространственного мышления, речи, воли.

Какие настольные игры бывают? Ходилки – большая карта, кубики и фишки, лото с карточками, пазлы и мозаики. К настольным относятся и всевозможные конструкторы, и дидактические карточные игры на развитие внимания, памяти и мышления.

- **«Сделай и поиграй».** Выберите вместе с ребёнком литературное произведение, например сказку, и предложите малышу создать игру на её основе. На листе ватмана расчертите и вместе нарисуйте путь героя по шагам, вместе выбирая ему весёлые приключения в зависимости от сюжета. Помните, что в процессе игры можно ходить вперёд, а можно и назад (в случае если на пути возникли препятствия). Используйте разные техники для создания карты, не только рисование, но и аппликацию, часть карты можно создать в виде пластилиновой картины. Уже само создание подобной игры – занимательный процесс совместного творчества.

- Ещё проще **создать пазл**. Для этого любую привлекательную картинку нужно наклеить на картон, а затем произвольно расчертить и разрезать на кусочки. Собрать такой самодельный пазл ребёнку очень понравится!

### **Развивающие игры**

В развивающих играх идёт целенаправленное развитие способностей и навыков ребёнка. Такие игры развивают мышление и память, учат размышлять и делать выбор, дают почву для развития талантов и творческих способностей ребёнка.

Варианты развивающих игр:

- **Игра «Нарисуй ручку».** Накладываем ладонь на бумагу, обводим, зарисовываем карандашами, красками. Вырезаем. Делаем из таких «ладошек» красочное панно.

- **Игра «Кукольный домик».** Его можно сделать из обычной коробки из-под обуви, а интерьер дома – из бумаги, лоскутков ткани, спичечных коробков. Малышу (при помощи взрослого) нужно продумать интерьер, вырезать и приклеить в доме «мебель». Жильцами дома могут стать маленькие фигурки или пупсы.

- **Игра «Домик из одеял».** Дети обожают строить себе личный домик из одеял, даже если имеется своя собственная комната. Помогите ребенку со строительством, и на несколько часов он сам себя займет играми в личном маленьком домике. Можно провести в домик настольную лампу. Используйте стулья, кресла, пледы и покрывала.

- **Игра с магнитом.** Магнит кладётся под лист бумаги, а на лист насыпаются металлические предметы: монетка, гайка, гвоздь. Наблюдать за перемещениями предмета не только увлекательно, но и познавательно!

- **Делаем гирлянду.** Поводов создать гирлянду из цветной бумаги масса. Можно сделать простейшую гирлянду-цепочку из бумажных колец, а можно нарисовать на плотной бумаге всевозможные фигуры (сердца, цветы, ангелочков, даже буквы, если малыш их знает). Раскрашиваем, вырезаем, нанизываем на шнурок и украшаем комнату.

### **Обучающие игры**

Дидактические игры развивают память и внимательность, логику и мышление, знакомят ребёнка с понятиями, формами, цветами. Задача познавательной игры – обучать, а задача игроков в данном случае – найти правильный ответ: выход из лабиринта, лишний предмет в ряду и тому подобное.

Таковыми играми могут быть карточки и пазлы, игры-головоломки, раскраски и трафареты (например, «соедини по номерам»). Но задача родителей – не превращать игровую в класс. Практически любой процесс можно превратить в весёлую игру. Даже похулиганить можно познавательно!

- **«Кто обзывается?»** Эта задорная игра хороша и для развития речи, и для того, чтобы переключить внимание заигравшегося ребёнка на конструктивные действия. А ещё она очень весёлая, ведь по правилам в ней надо обзываться. Только не как угодно, а, допустим, обзываться исключительно названиями животных, овощей или инструментов: «Ты такая редиска!» – «А ты – огурец!» Кто больше «обзывалок» придумает, тот и молодец. Но

обязательно завершаем игру с позитивным настроем: теперь задача – придумать самое ласковое прозвище из тех же групп предметов, которые использовались для обзывания: «Ты мой любимый кабачок».

Используйте известные вам с детства игры или придумывайте новые вместе с ребёнком, это не только служит развитию воображения, но и объединяет поколения семьи.