

## Практикум для родителей

### «Давайте поиграем»

*Автор-составитель:*

*инструктор по физической культуре*

*МБДОУ «Детский сад №13» г.о. Самара*

*Цыпляева Татьяна Александровна*

Совместные игры для родителей и детей приносят большую пользу в становлении детского характера. Они позволяют узнать лучше своего ребёнка. Дети испытывают потребность в общении с близкими людьми, и игра – это хороший способ, чтобы провести время вместе. Для детей игра - это не только развлечение, это способ понять окружающий мир и возможность развиваться. Детям бывает достаточно 20 минут совместной игры.

При этом ни в коем случае нельзя ни понукать его, ни заставлять делать так, как кажется правильным взрослому. Почему взрослые думают, что они лучше разбираются в каких - то видах деятельности, чем дети?! Вы замечали, что ребенок может создать реальное и нужное из хаоса. Поощряйте, развивайте его фантазию.

Игра вдвойне интересней, когда ребёнок чувствует поддержку и заинтересованность самых родных и любимых людей – родителей. Ведь многие домашние дела можно легко превратить для детей в занимательные игры и при этом чему – то научить малышей. И сегодня мы предлагаем поиграть в такие игры.

### **Подвижные игры для детей младшего дошкольного возраста 3-4 лет.**

#### *«Мой веселый звонкий мяч».*

Взрослый и ребенок встают друг напротив друга на небольшом расстоянии. Взрослый берёт мяч (диаметром 18-20 см) и показывает малышу, как мячик легко и высоко прыгает, если отбивать его рукой. Затем кладет мяч на пол немного в стороне, предлагает ребенку выполнять движения вместе и произносить текст:

*Мой веселый звонкий мяч,*

*Выполняют «пружинку», руки на поясе.*

*Ты куда помчался вскачь*

*Наклоны вправо-влево, руки  
«полочкой» одна на другую на уровне  
груди.*

*Красный, желтый, голубой,*

*Хлопают в ладоши.*

*Не угнаться за тобой!*

*Наклон вперед, руки вперед,  
В стороны.*

Далее взрослый предлагает ребенку попрыгать вместе с мячом, повторяет текст стихотворения (ребенок прыгает на двух ногах, положение рук произвольное). Закончив читать текст, взрослый произносит фразу: «Сейчас догоню!» Ребенок прекращает прыгать и убегает в заранее оговоренному предмету (стол, диван и др.). Взрослый делает вид, что ловит ребенка.

### *«Мы топаяем ногами».*

Ребенок и взрослый стоят посередине комнаты на некотором расстоянии друг от друга. Взрослый читает стихотворение и вместе с ребенком действует согласно его содержанию:

<i>Мы топаяем ногами,</i>	<i>Топают ногами, руки на поясе.</i>
<i>Мы хлопаем руками</i>	<i>Хлопают в ладоши.</i>
<i>Киваем головой.</i>	<i>Выполняют «пружинку», руки на поясе. Кивают головой.</i>
<i>Мы руки поднимаем,</i>	<i>Через стороны поднимают руки вверх, встают на носки.</i>
<i>Мы руки отпускаем,</i>	<i>Через стороны руки вниз, опускаются на всю стопу.</i>
<i>Мы руки подаем.</i>	<i>Наклон вперед, руки вперед, в стороны, ладони вниз.</i>
<i>И бегаем кругом, и бегаем кругом.</i>	<i>Взрослый с ребенком берутся за руки. Бегут медленно по кругу.</i>

Через 10-15 с. взрослый произносит «Стоп!», они с ребенком останавливаются. По усмотрению взрослого игра повторяется.

### *«Собери букет».*

На полу в произвольном порядке раскладываются силуэты цветов, заранее вырезанные из цветного картона (размером 15-18 см). После слов взрослого: «Раз, два, три, букет собери!» играющие начинают собирать цветы в букеты. Побеждает игрок, собравший больше цветов. При этом взрослый старается собирать цветы медленнее, чем ребенок. Можно играть в другие варианты игры, например «Собери снежинки», «Собери овощи с грядки».

### *«Лови мяч».*

Взрослый и ребенок встают друг напротив друга на расстоянии 1,5-2 м. В руках у взрослого мяч.

Взрослый бросает мяч ребенку, тот возвращает его обратно. При этом взрослый (впоследствии вместе с ребенком) произносит: «Лови, бросай, упасть не давай!» Каждое слово сопровождается броском мяча. Слова рекомендуется произносить не спеша, чтобы ребенок успел поймать мяч, а затем перебросить его взрослому. При дальнейшем повторении игры расстояние между игроками можно увеличивать.

## **Подвижные игры для детей среднего дошкольного возраста 4-5 лет.**

### *«Пробеги тихо».*

Водящему завязывают глаза непрозрачным платком, и он присаживается на корточки. Через некоторое время (5-10 с) второй играющий бесшумно бежит мимо водящего. Если водящий услышит шаги, он говорит: «Стой!»- 2 игрок останавливается. Водящий, не снимая платок с глаз, показывает, где слышал шум шагов. Если он правильно указал направление, то 2 игрок возвращается на исходную позицию и игра повторяется, если ошибся, то водящий и 2 игрок меняются ролями.

*«Быстрые машинки».*

К игрушечным машинкам привязывают веревки одинаковой длины (1-1,5 м) с палочками на концах. Взрослый и ребенок встают в одну линию, каждый держит в руках палочку, к которой привязана веревка с машинкой. По команде «Раз-два, раз-два, начинается игра!» они, вращая пальцами палочку, наматывают на нее веревку, подтягивая таким образом к себе машинку.

Побеждает тот игрок, чья машинка «приедет» первой.

*«Кенгуру».*

Играющие встают на одну линию с мячом (диаметром 18-20 см) в руках. По команде «Начинаем мы игру. Быстро прыгай, кенгуру!» игроки зажимают мяч между коленями и прыжками передвигаются вперед до заранее установленной (на расстоянии 3-4 м) кегли.

В соревновании побеждает игрок, который первым прискачет к финишу, не потеряв при этом свой мяч.

### **Подвижные игры для детей старшего дошкольного возраста 5-6 лет.**

*«Дни недели».*

С помощью считалки выбирается игрок. Он подбрасывает мяч вверх и ловит его двумя руками, называя при этом последовательно все дни недели: понедельник, вторник, среда и далее (на каждый бросок называется день недели). После завершения или в случае ошибки игрок передает мяч второму игроку. При повторении игры можно называть не дни недели, а месяцы года, названия сезонов и другое.

*«Поспеши, но не урони».*

Игроки встают по одной линии на небольшом расстоянии друг от друга. На расстоянии 6-10 шагов обозначена вторая линия. На вытянутой руке каждый из игроков держит кубик. По команде «На старт, внимание, марш!» игроки бегут ко второй линии, стараясь обогнать друг друга и не уронить кубик.

*«Кто больше соберет предметов».*

Взрослый и ребенок встают на небольшом расстоянии друг от друга с ведерками (корзинками, мешочками) в руках. Перед ними на полу рассыпаются в произвольном порядке однородные предметы (шишки, кубики, шарики и другое) небольшого

размера. По команде «Раз, два, три, шишки быстро собери!» игроки начинают собирать предметы в свои ведерки, при этом разрешается брать в руку только по одному предмету. По команде «Стоп!» игроки прекращают собирать предметы и подсчитывают, кто больше набрал.

### **Подвижные игры для детей старшего дошкольного возраста 6-7 лет.**

#### *«Четыре стихии».*

Взрослый и ребенок встают на расстоянии 150-200 см друг напротив друга. В руках у взрослого мяч. Он объясняет ребенку: «Четыре стихии-это земля, вода, воздух, огонь; на земле живут звери, в воде- рыбы, в воздухе- птицы, в огне не живет никто».

Взрослый бросает мяч ребенку и называет одну стихию, например «Земля!». Ребенок ловит мяч и сразу же кидает его обратно, называя какого- либо зверя, соответствующего данной стихии. На слово «Огонь!» мяч ловить нельзя, от мяча нужно увернуться.

Игра повторяется несколько раз подряд (3-5 раз), постепенно убыстряя темп. Если игрок дает неправильный ответ или затрудняется в ответе, то игроки меняются ролями. По мере овладения правилами игры первый водящий выбирается с помощью считалки.

#### *«Не наступи».*

На полу располагают гимнастическую палку (скакалку). Игрок становится боком к ней, произносит слова: «Вправо! Влево! Вправо! Влево! И одновременно выполняет прыжки вправо-влево через палку (скакалку). Через некоторое время (15-20 с) Это же выполняет другой игрок.

#### *Примерные упражнения с мячом:*

- подбросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши (1-3 раза) и поймать его двумя руками;
- ударить мяч об пол двумя руками, хлопнуть в ладоши и поймать его двумя руками;
- подбросить мяч вверх правой, поймать левой рукой (и наоборот);
- перебрасывать мяч из правой руки в левую и обратно;
- ударить мяч об пол правой рукой, а поймать левой (и наоборот);
- подбросить мяч вверх, присесть-встать и поймать его спереди;
- подбросить и поймать мяч двумя или одной рукой сидя, сложив ноги по-турецки;
- то же с хлопками.