

## **КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ДОМА»**

*Игра – путь детей к познанию мира,  
в котором они живут  
и который признаны изменить".*

*А. М. Горький.*

*Игра – это ведущая деятельность ребенка, посредством которой он органично развивается и познает мир. Подвижная игра имеет большое значение в жизни детей. Физические упражнения в подвижных играх дают большой оздоровительный эффект, благотворно влияя на сердечно-сосудистую, дыхательную, сенсорную системы. Подвижные игры укрепляют мышцы всего тела, улучшают обмен веществ, повышают общую работоспособность организма, вырабатывают у детей элементарные умения ориентироваться в пространстве, формируют точность и согласованность двигательных действий. В игре ребенок осмысливает и познает окружающий мир, у него развивается интеллект, фантазия, воображение, речь, формируются социальные качества. Сознательное выполнение правил игры формирует волю, развивает самообладание, выдержку, умение контролировать свои поступки, свое поведение. В игре формируются такие личностные качества как активность, честность, дисциплинированность, справедливость. Разнообразные игровые действия и подчинение правилам игры развивают ловкость, быстроту, координационные и скоростно-силовые способности и, самое главное, благоприятно влияют на эмоциональное состояние детей.*

*Предлагаю Вам подборку подвижных игр, в которые можно играть дома с ребенком.*

### **ЛЕС, БОЛОТО, ОЗЕРО**

Выбирают места в комнате, которые получают названия: «лес», «болото», «озеро». Ведущий называет зверя, птицу или рыбу (можно договориться и называть растения). Быстро считает до установленного числа. Все бегут, и каждый становится в то место, которое, по его мнению, соответствует месту обитания названного животного или птицы, потом возвращаются и все сначала. Побеждают те, кто ни разу не ошибся.

### **ПОПРЫГУНЧИКИ**

Возьмите пустую большую картонку для яиц. На доньшке каждого углубления напишите числа от 1 до 30. Положите картонку-мишень на пол (на полу не должно быть ковра!). Разбейтесь на 2 команды. Проведите линию в полутора-двух метрах от мишени и дайте каждому игроку 4-5 шариков. Цель – попасть в ячейки и набрать как можно больше очков.

### **ТРИ, ТРИНАДЦАТЬ, ТРИДЦАТЬ**

Игроки становятся врассыпную. Выбирается водящий. Водящий говорит: «Три» – все игроки должны поднять руки в сторону, при слове «тринадцать» – поднять их вверх, при слове «тридцать» – положить их на пояс, при слове (можно придумать другие движения). Водящий быстро называет любое из 3-х указанных выше чисел. Игрок, допустивший ошибку отходит на шаг назад, но продолжает играть. Выигрывает тот, кто до конца остаётся на своём месте. Водящий может растягивать слова: «Три-и-и-и...».

### **УДЕРЖИ ШАРИК НА ЛЕТУ**

Вы стоите, взявшись за руки. Задача – не дать опуститься воздушному шару на пол, подталкивая его всеми частями тела. После того, как шар упадёт один раз, его нельзя подталкивать ногами, и так до тех пор, пока нельзя будет подталкивать ничем.

### **«ЖМУРКИ С КОЛОКОЛЬЧИКОМ»**

Выбирается жмурка. Жмурке завязывают глаза. Другому игроку дают в руки колокольчик. Вместе они говорят:

Звенят, звенят бубенчики!

Один, два, три,

Не зевай, лови!

После этих слов игра начинается. Ориентируясь на звук колокольчика, в который должен постоянно звенеть убегающий, жмурка ловит его

### **«РОБОТ»**

На глаза ведущего надевается повязка, он – "робот". Ребенок говорит "вперед", "назад", "вправо", "влево", "стой" и т.д. и "приводят" его к заранее оговоренной цели (двери, окну и т.п.).

### **«ЗООПАРК»**

Ребенок располагается в комнате, и изображает зверей:

**Аист:** стойка на одной ноге, другая согнута, руки на пояс.

**Слоники:** встать на четвереньки, вытянуть губы - "хобот". "Пить воду" - с шумом втягивая воздух, вытянув "хобот". "Побрызгать на себя водичкой" - поднять голову и с шумом выдохнуть через сжатые зубы.

**Мишки:** ходьба перекатом с одновременным звукоподражанием, "р-р-р".  
**Пингины:** ходьба перекатом с пятки на носок, руки прижаты, ладони в стороны, одновременно проговаривая «пи-пи».

**Лошадки:** бег или ходьба, высоко поднимая колени, *щелкая при этом языком.*

Собачки: стойка на четвереньках, имитация лая: "рычания".

**Кошечки:** стойка на четвереньках, прогибая спину, имитация мяуканья.

Чижики: в упоре присев, поднятие и опускание согнутых в локтях рук ("крыльев") с одновременным проговариванием "чик- чирик".

**Лягушки:** произвольные прыжки из упора присев, одновременно имитируя кваканье лягушки.

**Жуки:** "ж-ж", упали на спину, подняться не могут.

Взрослый называет животное, а все дети его изображают.

