

ВМЕСТЕ ВЕСЕЛО ИГРАТЬ!

Как часто вы слышите 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 него всестороннее действие. В игре у ребенка развиваются коммуникативные способности, умение устанавливать с партнерами (сверстниками или взрослыми) определенные взаимоотношения; в играх воспитывается сознательная дисциплина, дети приучаются к соблюдению правил, справедливости, умению контролировать свои поступки, объективно оценивать поступки других. Игра влияет не только на развитие личности ребенка в целом, она формирует и познавательные способности, и речь, и произвольность поведения.

Среди огромного разнообразия игр особое место занимают подвижные игры. Важнейшим их достоинством является то, что они, по существу, исчерпывают все виды свойственных человеку естественных движений: ходьбу, бег, прыжки, бросание, упражнения с предметами и т. д. и потому являются самым и универсальным и незаменимым средством физического воспитания детей. Подвижные игры – лучшее лекарство для детей от «двигательного голода» - гиподинамии. Радость, которую вы доставите своему ребенку, играя с ним, станет и вашей радостью, а проведенные вместе приятные минуты помогут вам сделать добрее и веселее совместную жизнь.

Давайте поиграем! Вот некоторые варианты игр с детьми:

Для детей (2-4 лет)

«Дружно по дорожке»

Инвентарь: цветной шнур, веревка или скакалка длиной 1,5-2 м.

На полу комнаты цветным шнуром, веревкой или скакалкой обозначается линия. Взрослый с ребенком становятся друг за другом в начале линии. Взрослый предлагает малышу «погулять по дорожке» При этом он произносит следующий текст:

Дружно по дорожке,
Дружно по дорожке
Шагают наши ножки:
Раз, два, раз, два –
Шагают наши ножки.
По кочкам, по камешкам
По кочкам, по камешкам...
В ямку – бух!

Ребенок двигается вслед за взрослым вдоль линии. На слова «по кочкам, по камешкам» они вместе прыгают на двух ногах, слегка продвигаясь вперед, руки на

пояс; на слова «в ямку - бух» присаживаются на корточки, руки кладут на колени. Когда вы скажете «Вылезли из ямки», ребенок вместе с вами встает на ноги.

«За мной!»

Инвентарь: кукла, одетая для прогулки (шапочка, пальто, ботинки), или машинка на веревочке.

Ребенок становится на ковре рядом с вами. В руках у вас кукла или машинка. Говорите малышу «Я иду с куклой (машинкой) на прогулку. Пойдем со мной!» После этих слов начинаете движение в обход по комнате, ребенок идет рядом с вами. Через 15-20 секунд останавливаетесь, поворачиваетесь лицом к малышу и произносите: «Кула (машинка) устала, пора отдыхать». Затем кладете куклу (веревочку от машинки) на коврик, вместе с ребенком присаживаетесь на корточки, складываете руки под щекой – «засыпаете». Через 10-15 секунд вновь приглашаете ребенка «на прогулку» - игра повторяется.

«Самолеты»

Инвентарь: цветной шнур или веревка 2-3 метра.

На полу комнаты шнуром или веревкой выкладываете круг – это аэродром. Объясняете малышу, что сейчас вы вместе превратитесь в самолеты. Затем произносите:

Самолетики летят
И на землю не хотят.
В небе весело несутся,
Но друг с другом не столкнутся!

Самолетики, которые вы изображаете вместе с ребёнком, расставив руки в стороны, начинают «летать» за пределами круга. Через 20-30 секунд говорите:

Вдруг летит большая туча,
Стало все темно вокруг.
Самолетики – в свой круг!

После этих слов «самолетики» садятся на «аэродром»

«Котик к речке подошел»

Возьмитесь с ребёнком за руки, образуя небольшой кружок. Читая стихотворение, показывайте движения, побуждая ребёнка повторять вслед за вами:

Котик к печке подошел,
Котик к печке подошел,

Идёте по кругу, взявшись за руки.
Горшок каши он нашел,

Горшок каши там нашел,

Идёте по кругу в другую сторону, взявшись за руки.

А на печке калачи,
Ох, вкусны и горячи!

Останавливаетесь, поворачиваясь лицом друг к другу, хлопаете в ладоши.

Пироги в печи пекутся,

Выполняете наклон вперед, руки вперед, ладони вверх.

Они в руки не даются

Выпрямляетесь, прячете руки за спину.

«Кто как ходит»

Предложите малышу походить, подражая разным животным. Пройдитесь вместе с ним вразвалочку как мишка, попрыгайте как зайка или лягушка, медленно прошагайте как верблюд, выбрасывая вперед ноги. Когда походки зверей будут изучены попробуйте поиграть в «угадайку»: один изображает животное, другой угадывает.

«Переложить вещь»

Вы не замечали сколько шагов делает малыш, пытаясь переложить предметы? Предложите карапузу, например, переложить 10 целых грецких орехов с одной миски в другую, находящихся далеко друг от друга.

Со временем задания стоит усложнять, используя мяч, ведёрочки или прочие интересные вещицы. Так, мяч можно катать по полу, под ведерочком прятать игрушку, пытаться пройти по натянутой по полу веревочке.

Вариантов интересных занимательных забав реально придумать сколько угодно, используя при этом не только готовые игрушки, но и любой подручный материал.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТ (4-5 ЛЕТ)

«Пилоты»

Инвентарь: 2 кегли (или 2 кубика) разных цветов.

Вы и ребенок становитесь на противоположных концах комнаты, рядом с кеглями. Вы – пилоты самолетов, находящихся на разных аэродромах. По команде: «Готовим самолеты к полету!» расходитесь по комнате, останавливаетесь каждый

у своего самолета, «наливаете в банки керосин» (наклоняетесь), «заводите моторы» (вращательные движения руками перед грудью) и «летите» (разводите руки в стороны и разбегаетесь по комнате в разных направлениях). Самолеты находятся в воздухе до тех пор, пока вы не скажете «Самолеты на посадку!» После этого нужно быстро добежать до своих кеглей – «вернуться на свои аэродромы».

«Чего не стало»

Инвентарь: 10 игрушек небольшого размера (машинка, кубик, мячик, погремушка, матрешка, куколка, птичка и т. п.)

Состязаются взрослый и ребенок. На столе перед вами стоят 6-10 игрушек. Вы и ребенок по очереди рассматриваете их. Затем вы предлагаете ребёнку повернуться спиной и закрыть глаза, а сами в это время убираете или добавляете 2-3 игрушки. По команде «Раз, два, три – смотри!» ребёнок открывает глаза и поворачивается лицом к столу. Он должен правильно ответить на вопросы: «Какие игрушки исчезли? Больше стало игрушек или меньше? На сколько?» и т. п. Затем меняетесь местами.

«Веселые мячи»

Инвентарь: 2 резиновых мяча диаметром 18-20 см.

Взрослый и ребенок становятся на расстоянии 1,5 – 2 м друг от друга. В руках каждого из игроков по мячу. Читаете стихотворение:

Мячик мой веселый
Прыгает и скачет
Я ладонью бью его,
Мячик мой не плачет!
Вверх подброшу мячик,
А потом поймаю.
Сможешь это повторить? –
Я сейчас узнаю.

И выполняете движения согласно тексту – ударяет мячом об пол, подбрасывает мяч вверх и ловит его. Затем предлагаете ребенку повторить тоже самое.

Примечания:

- 1) Можно предложить ребенку выполнить следующие задания: подбросить мяч вверх и поймать его двумя руками; Подбросить мяч вверх и поймать его правой, затем левой рукой; ударить мяч об пол, хлопнуть в ладоши и затем поймать мяч.
- 2) По мере освоения ребенком движений рекомендуется подсчитывать количество пойманных мячей.

«Прыгает – не прыгает»

Инвентарь: картинки (10*10см) с изображением зверей, птиц и предметов.

Взрослый и ребенок становятся друг напротив друга на небольшом расстоянии. Взрослый называет птиц, зверей и предметы, которые «прыгают или не прыгают». Если вы называете то, что прыгает (например лягушка), ребенок должен подпрыгнуть вверх на двух ногах; если назовете то, что не прыгает, ребенок должен присесть, опустить руки вниз, касаясь пола кончиками пальцев. Объяснив ребенку правила игры, начинаете произносить названия зверей, птиц и предметов, одновременно с этим показывая картинки.

Кенгуру Ребенок подпрыгивает
Мяч Ребенок подпрыгивает
Заяц Ребенок подпрыгивает
Медведь Ребенок приседает
Стол Ребенок приседает
Воробей Ребенок подпрыгивает
Телевизор Ребенок приседает
Лягушка Ребенок подпрыгивает
Дерево Ребенок приседает
Обезьянка Ребенок подпрыгивает

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА 5-7 ЛЕТ)

«Сделай фигуру»

Инвентарь: записи веселых детских песен («Чунга-чанга», «Жили у бабуси два веселых гуся», и т. п.), музыкальный центр.

Взрослый и ребенок встают на краю комнаты. Взрослый включает запись песенки на 10-15 секунд. Под музыку вы и ребенок разбегаетесь по комнате, выполняете танцевальные движения. Когда песенка перестает звучать, игроки останавливаются и принимают какую – либо позу. Каждый старается угадать, что за фигуру показал его напарник, отмечают наиболее удачную позу. Игру можно повторить 3-4 раза.

«Кто самый ловкий»

Инвентарь: 4 стула (или 4 подставки высотой 20-25 см), пластмассовые кубики (ребро кубика 6-8 см)

На одной стороне комнаты становятся 2 стула на расстоянии друг от друга 1м. Взрослый и ребенок встают около каждого из них. На другой стороне комнаты, напротив первой пары стульев, на расстоянии 3-5 м ставятся другие 2 стула. На каждый стул кладется по 5-6 кубиков. По команде «Раз, два, не зевай, кубик на пол не роняй!» игроки берут со стула по одному кубику и быстро идут с ним к другому стулу. Здесь они забирают второй кубик, ставят его на первый и несут оба кубика обратно. Этот путь игроки повторяют еще раз с пирамидкой (башенкой) из трех, а затем и четырех кубиков и т. д. Игру можно повторить 2-3 раза.

Примечания.

- 1) Поддерживать рукой можно только нижний (первый) кубик, поправлять кубики в пути нельзя.
- 2) Как только пирамидка из кубиков рушится, игрок прекращает соревнование и выходит из игры.
- 3) Результаты каждого игрока можно записывать. Тогда после нескольких повторений игры подводятся итоги – кто из игроков набрал больше очков.

«Завернись в ленту»

Инвентарь: лента длиной 4-6 м.

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

Будем мы с тобой кружиться
Будем вместе веселиться!
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.

«Удочка»

Инвентарь: Вербка длиной 1,5-2 м, мешочек с песком весом 120-150 г.

Взрослый встает в центре комнаты, в руках у него веревка, к которой привязан мешочек с песком – это «удочка». На расстоянии 1,5 – 2 м. от взрослого становится ребенок – «рыбка».

Взрослый начинает вращать «удочку» как можно ближе к поверхности пола, ребенок подпрыгивает вверх, стараясь, чтобы мешочек не задел его ноги.

Примечания:

- 1) Перед игрой покажите и объясните ребенку, как нужно подпрыгивать: сильно оттолкнуться от пола и подобрать ноги.
- 2) Периодически в игре нужно делать паузы, чтобы дать ребенку отдохнуть.
- 3) На непродолжительное время водящим может стать ребенок.

«Четыре стихии»

Инвентарь: пластиковый или резиновый мяч диаметром 18-23 см.

Взрослый и ребенок становятся на расстоянии 1,5 – 2 м друг от друга. В руках у взрослого мяч. Объясните ребенку, что четыре стихии – это земля, вода, воздух и огонь; на земле живут звери, в воде – рыбы, в воздухе – птицы, в огне не живет никто.

Взрослый бросает ребенку мяч и произносит, например слово «земля». Ребенок сразу же кидает мяч обратно взрослому и называет какого-либо зверя, например зайца. Если вы скажете «огонь» и бросите ребенку мяч, то его ловить нельзя, от мяча нужно увернуться.

Примечания:

- 1) Взрослый кидает ребенку мяч несколько раз подряд (3-5), постепенно ускоряя темп.
- 2) Если ребенок даст неправильный ответ или затрудниться с ответом, то происходит обмен ролями. (и наоборот).
- 3) По мере овладения правилами игры первый водящий выбирается по считалки.

«У Меланьи, у старушки»

Взрослый и ребенок встают друг напротив друга на расстоянии 80-100 см. Взрослый читает стихотворение и показывает движения, которые ребенок повторяет вслед за ним:

У Меланьи, у старушки «Завязывают платочек» под подбородком

Жили в маленькой избушке

Складывают руки «домиком» над головой.

Пять сыновей и пять дочерей

Показывают правую ладошку с широко расставленными пальцами, левая рука на пояс, то же – с переменной рук.

И все без бровей Закрывают брови ладонями обеих рук.

Вот с такими носами

Движением от носа выпрямляют вперед правую руку, потом – левую.

Вот с такими усами

Сложенные вместе пальцы обеих рук помещают под носом, затем руки разводят в стороны.

Вот с такими ушами

Выполняют машущие движения кистями рук вперед – назад около ушей.

И все с бо-ро-дой.

Движением от подбородка выпрямляют вперед – вниз правую руку, то же - левой рукой.

Они не пили, не ели

Подносят ко рту правую руку, кисть сжата в кулачок, то же – левой рукой.

Друг на друга смотрели

Выполняют полунаклон вперед, руки вперед – в стороны.

И разом делали, как я.

Взрослый показывает любую фигуру или движение, которое ребенок повторяет как можно точнее.

Примечание: По мере освоения правил игры водящим назначается ребенок. При следующем повторении игры водящего выбирают по считалке.

«Запрещенное движение»

Взрослый и ребенок становятся в центре комнаты друг напротив друга на расстоянии 1-1,5 м. Взрослый произносит слова:

Чтобы всем нам закаляться,

Чтобы нам не захворать,

Нужно делать всем зарядку

И движенья выполнять!

Кто там спит в постели сладко?

Выбегайте на зарядку!

Вы старайтесь, не зевайте,

Упражненья выполняйте!

После этого взрослый начинает выполнять разные движения, ребенок должен их повторять. Но одно из движений - «запрещенное», его повторять нельзя (например запрещено выполнять движение «руки к плечам»). Взрослый делает

разные движения, ребенок их повторяет, неожиданно взрослый выполняет «запрещенное движение». Если ребенок повторил его, он совершил ошибку, игра останавливается. Через 10-15 секунд игра продолжается.

Примечания:

- 1) По мере освоения ребенком правил игры можно увеличить темп показа движений.
- 2) При совершении игроком ошибки игру можно не прекращать, а предложить игроку. Например, сделать шаг вперед, после чего продолжить игру.
- 3) «Запрещенные движения» следует менять после 4-5 повторений.

Увлекательные домашние мини квесты

Искать, бегать, думать – квест-задачи захватывают даже взрослых. Устройте подобные мероприятия для своего сына или дочери, и вы увидите, как загорятся их глаза. Тем более, что придумывать ничего сверхъестественного не придется. Ребятишки такие фантазеры, что вам нужно только подать идею, а остальное они додумают сами. Так, можно устроить:

1. Увлекательное путешествие

Превратите обычную комнату в далекую планету, таинственный остров или жаркую пустыню. Каждый раз тему рекомендуется менять. Диван может стать кораблем, стул огромной горой, а ковер океаном.

Предложите ребенку преодолевать препятствия по пути к цели. К примеру, обойти «болото» по самому краю коврика или преодолеть «пропасть» между диваном и стулом.

2. Поиск клада

Спрячьте клад в виде игрушки или сладости. Попросите чадо найти его. Интересно даже сказать, что клад оставили пираты, а найти его можно следующими способами:

- «горячо-холодно»;
- по нарисованному плану комнаты с указателями-подсказками.

Можно предложить еще такой вариант: сказать, что клад находится на другом конце комнаты, а добраться туда разрешено, не касаясь пола. Используя любые подручные средства, такие как стул, подушки, кубики, ребенок должен добраться до цели.