

Консультация для родителей

«Домашняя игротека для детей и родителей по физической культуре»

Для ребёнка дошкольного возраста игра является ведущей деятельностью, в которой проходит его психическое развитие, формируется личность в целом.

Предлагаю Вам подборку подвижных игр для детей младшего дошкольного возраста. Данный материал может использоваться родителями для проведения подвижных игр дома и на прогулке, с детьми от 1,5 до 7 лет. Этот материал направлен на формирование интереса у детей к игровой деятельности, на развитие таких качеств как, координация движений, быстрота реакции, ориентировка в пространстве, внимание. Подвижные игры всесторонне развивают ребёнка и вызывают положительные эмоции от совершаемых действий. **Цель:** Познакомить малышей с многообразием подвижных игр. Повышать двигательную активность и здоровье детей. Развивать внимание, координацию движений, умение ориентироваться в пространстве.

Игра в жизни каждого ребёнка занимает значимое место. Играя у малыша, развивается не только моторика, но и мышление, воображение, фантазия. Подвижные игры развивают координацию движений, внимание и быстроту реакций, тренируют силу и выносливость, снимают импульсивность. Предлагаю ознакомиться с немногими подвижными играми, которые можно проводить как в комнате, так и на прогулке.



ИГРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ 1.5-3 ГОДА

«Положи столько же»

Инвентарь: камешки (каштаны).

В игру можно играть везде. Взрослый выкладывает в ряд камешки. Ребенок должен положить столько же, не считая (один под другим). Усложните игру, предложите положить больше камешков или меньше тоже в ряд.

«Чудесный мешочек»

Инвентарь: Мешочек, счетным материалом (мелкие игрушки или пуговицы, фасолинки, бусинки, каштаны), цифры

На столе лежит мешочек со счетным материалом и цифры. Взрослый хлопает несколько раз в ладоши, просит ребенка отсчитать столько же игрушек, сколько тот услышит хлопков, и положить рядом соответствующую карточку с цифрой или нужным количеством кружочков. Потом можно поменяться ролями.

«Морковка для зайчика»

В эту игру можно играть не только в помещении, но и на свежем воздухе.

Инвентарь: игрушечный зайчик, овощи (*игрушечные или настоящие*)

Разложите на полу морковку и картошку (*игрушечную или настоящую*) и посадите на детский столик зайчика. Предложите малышу собрать для зайчика в огороде только морковку.

Со временем добавлять разнообразие овощей.

«Кто как ходит?»

Взрослый называет известных малышу животных, птиц, предметы. Задача ребенка изобразить, кто как передвигается. Например, говорите: "Зайка" - малыш должен прыгать вперед, "Мишка" - идти, косолапя и вразвалочку, "самолет" - бежать с расставленными руками, "Солдат на параде" - идти, высоко поднимая ноги и чеканя шаг. Можно поменяться ролями, пусть малыш загадывает зверя или предмет, а вы изображаете.

«Широкая речка»

Инвентарь: 2 палки или веревки (длинные пояса). Взрослый кладет две палки параллельно друг другу. Это - берега реки. Нужно перепрыгнуть с одного на другой и "не намочить". Сначала пусть малыш прыгает с места. Позднее можно расширить "берега" и предложить ему прыгать с разбегу.

«Солнышко и дождик»

Инвентарь: зонт. Ребенок сидит на стульчике. Взрослый говорит «Солнышко!» Ребенок ходит и бежит в разных направлениях. После сов «Дождик!», он бежит к взрослому под зонтик.



ИГРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ 3-4 ГОДА.

«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 камушкам,

По кочкам, по камушкам...

В ямку - бух!

Ребенок двигается в след за взрослым вдоль линии. На слова «по кочкам, по камушкам» 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 взрослый скажет: «Вылезти из ямки», ребенок вместе с ним встает на ноги.

«За мной»

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

Ребенок становится на ковре рядом с взрослым. В руках у мамы кукла или машинка. Взрослый говорит малышу: «Я иди с куклой (машинкой) на прогулку. Пойдем со мной!» После этих слов взрослый начинает движение в обход по комнате, ребенок идет рядом с ним. Через 15-20 секунд взрослый останавливается, поворачивается лицом к малышу и произносит: «Кукла (машинка) устала, пора отдохнуть». Затем взрослый кладет куклу (веревочку от машинки) на коврик, вместе с ребенком присаживается на корточки, складывают руки под щекой – «засыпают». Через 10-15 секунд взрослый вновь приглашает ребенка «на прогулку» - игра повторяется.

«Самолеты»

Инвентарь: цветной шнур или веревка длиной 2-3 метра.

На полу комнаты шнуром или веревкой выкладывается круг – это аэродром. Взрослый объясняет малышу, что сейчас они вместе превратятся в самолеты. Затем произносит:

Самолетики летят

И на землю не хотят.

В небо весело несутся,

Но друг с другом не столкнутся.

Самолетики, которых изображают ребенок и взрослый, расставив руки в стороны, начинают «летать» за пределами круга. Через 20-30 секунд взрослый говорит:

Вдруг летит большая туча,

Стало все темно вокруг.

Самолетики – свой круг!

После этих слов взрослый и малыш бегут по кругу – «самолетики садятся на аэродром».

Примечание. После многократного повторения игру можно построить в виде соревнования.

«Котик к печке подошел»

Взрослый и ребенок берутся за руки, образуя небольшой кружок. Взрослый читает стихотворение, показывает движения, вслед за ней движения и слова повторяет ребенок.

Котик к печке подошел,

Котик к печке подошел,

Идут по кругу, взявшись за руки.

Горшок каши он нашел,

Горшок каши там нашел,

Идут по кругу в другую сторону, взявшись за руки.

А на печке калачи,

Ох, вкусны и горячи!

Останавливаются, поворачиваются лицом к центру круга, хлопают в ладоши.

Пирог в печи пекется,

Выполняют наклон вперед, руки перед, ладони вверх.

Они в руки не даются.

Выпрямляются, прячут руки за спину.



ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ 4-5 ЛЕТ.

«Пилоты»

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

Взрослый и ребенок становятся на противоположных концах комнаты, рядом с кеглями. Они – пилоты самолетов, находящихся на разных аэродромах. По команде мамы: «Готовим самолеты!» они расходятся по комнате, останавливаются каждый у своего «самолета», «наливают в баки керосин» (наклоняются), «заводят моторы» (вращают руками перед грудью) и «летят» (разводят руки в стороны и разбегаются по комнате в разных направлениях). «Самолеты» находятся «в воздухе» до тех пор, пока взрослый не скажет: «Самолеты, на посадку!» После этого взрослый и ребенок должны быстро добежать до «своих» кеглей – «вернуться на свои аэродромы».

«Чего не стало»

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

Соревнуются взрослый а и ребенок. На столе перед ними стоят 6 – 10 игрушек. Взрослый и ребенок по очереди рассматривают их. Затем водящий предлагает игроку повернуться спиной и закрыть глаза, а сам в это время убирает или добавляет 2 – 3 игрушки. По команде водящего: «Раз, два, три – смотри!» игрок открывает глаза и поворачивается лицом к столу. Он должен правильно ответить на вопросы водящего: «Какие игрушки исчезли? Больше стало игрушек или меньше? На сколько?» и т.п. Побеждает игрок, который во время игры был более внимательным.

«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. Взрослый читает 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 не знаю.

И выполняет движение согласно тексту – ударяет мячом об пол, подбрасывает мяч вверх и ловит его. Затем взрослый предлагает 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*10 см) с изображением зверей, птиц и предметов.

Взрослый и ребенок становятся друг против друга на небольшом расстоянии. Взрослый называет зверей, птиц и предметы, которые «прыгают или не прыгают». Если он называет то, что прыгает (например, лягушка), ребенок должен подпрыгнуть вверх на двух ногах; если назовет то, что не прыгает, ребенок должен присесть. Опустить руки вниз, касаясь пола кончиками пальцев. Объяснив ребенку правила игры, взрослый начинает 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 5 – 6 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 15 – 20 секунд. Под музыку взрослый и ребенок разбегаются по комнате, выполняют танцевальные движения. Когда песенка перестанет 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 детских стульчика (или 4 подставки высотой 20 – 25 см), 20 – 24 пластмассовых кубика (ребро кубика 6 – 8 см).

На одной стороне комнаты ставятся стульчики на расстоянии друг от друга 1 – 1,5 м, взрослый и ребенок встают около каждого из них. На другой стороне комнаты, напротив первой пары стульев, на расстоянии 3 – 5 м ставятся другие 2 стульчика. На каждый стульчик кладется по 5 – 6 кубиков. По команде взрослого: «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 из 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 рухнет, 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. 2 пояса.

Взрослый и ребенок прикрепляют

Концы ленты привязывают к своему поясу и расходятся на всю 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: веревка длиной 1,5 – 2 м, мешочек с песком весом 120 – 150 г.

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

Взрослый читает стихотворение:

Я веревочку кручу,

Рыбку я поймать хочу.

Раз, два, не зевай,

Выше ты подпрыгивай!

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

Примечания: 1. перед игрой взрослый показывает и объясняет 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.



ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО 6 – 7 ЛЕТ

«Четыре стихии»

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

Взрослый и ребенок становятся на расстоянии 1,5 – 2м друг от друга. В руках у взрослого мяч. Она объясняет 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 маме и называет какого – либо зверя, например зайца. Если взрослый скажет «огонь!» и бросит ребенку мяч, то его ловить нельзя, от мяча нужно увернуться.

Примечание: 1. Взрослый кидает ребенку мяч несколько раз подряд (3-5), постепенно ускоряя темп.

2. Если ребенок даст неправильный ответ или затрудниться с ответом, то они с взрослым меняются ролями (и наоборот).

3. По мере овладения правилами игры первый водящий выбирается по считалке.

«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 перемещением 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 по носом, затем руки разводятся 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.

Примечания: 1. По мере освоения правил игры водящим назначается ребенок.

2. При следующих повторениях 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:

Чтоб 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 за взрослым 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 1-15 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.

Инструктор по физической культуре