

Подвижные игры для детей дома

Когда дети находятся в детском саду, они часто играют в подвижные игры: в группе, в физкультурном зале, на прогулке. А значит, находятся в движении. В старшем возрасте у детей появляются другие занятия вне сада: разные кружки, занятия музыкой, компьютерные игры, просмотр телевизора. А про простые подвижные игры совсем забывают, да и времени для них не остается. Задача родителей помочь им прервать занятия, переключить и предложить попрыгать, побегать прямо в комнате, квартире. Все зависит от вашего желания, времени, участия.

Предлагаю несколько подвижных игр, которые можно проводить дома. Они очень просты.

❖ Допрыгни до потолка. (прыжки на месте)

Правила игры: 1 вариант: Найдите место на свободной стене, где ничего не стоит. Возьмите мел, проведите черту выше роста вашего ребенка. Предложите ребенку делать прыжки до линии, проведенной на стене. А далее поставьте перед ним задачу попытаться допрыгнуть до потолка. Так он несколько минут будет находиться в движении. 2 вариант: Вы вместе с ребенком прыгайте до потолка. Может вы, и достанете потолок, а для ребенка будет стимул попытаться допрыгнуть еще раз, но в другой день.

❖ Бег с фасолью. (бег с предметом)

Правила игры: Это обычные догонялки. Но чтобы ребенок не уронил мебель в комнате, ограничьте его в движении, положив ему на голову мешочек, наполненный фасолью. Такие мешочки можно приготовить заранее из ткани или из обычных пакетов. Дети кладут такой мешочек на голову и начинают двигаться. Это еще и профилактика осанки.

❖ Попади в цель. (развитие глазомера, силы руки)

Правила игры: Можно использовать мешочки с фасолью, но для метания. Поставьте на расстоянии большую посуду на табуретку (можно и на пол). Отойдите от стула на определенное расстояние и бросайте мешочек в эту посуду. Если ребенок справился с заданием, можно отойти еще дальше. Далее можно бросать то правой, то левой рукой.

❖ Смех от души

Правила игры: Мы все знаем, что смеяться тоже полезно. Несколько минут бега, можно заменить смехом. Сделайте небольшую паузу в домашних делах и посмейтесь вместе с ребенком. А как заставить себя смеяться по-настоящему? Это сделать очень просто. Всей семьей надо лечь на пол так, чтобы голова одного участника лежала на животе другого. Дальше первый



участник игры один раз произносить громко «Ха», второй игрок два раза «Ха-ха», третий игрок три раза «Ха-ха-ха» и т. д. (зависит от количества участников). А через несколько минут все играющие будут смеяться по-настоящему, лежа друг у друга на животе. Попробуйте, и результат не заставит вас долго ждать. Будет очень весело.

❖ Сиамские близнецы

Оба ребенка стоят рядом и сцепляются руками - теперь они сиамские близнецы и должны все делать вместе, не расцепляя рук. Они могут таким образом ходить, приседать, играть, вырезать из бумаги что-либо, рисовать и совершать разные действия. Заряд веселья и активный досуг обоим ребятишкам обеспечен.

❖ Слепой провидец спасает мир

Один из детей - слепой провидец, он должен преодолеть путь до горы Килиманджаро (диван) с помощью своего поводыря. На пути дети должны преодолеть реку, перейдя по мосту - свернутому одеялу, проползти через пещеру - под столом и другие препятствия, на которые хватит изощренного мамино ума. Потом игроки меняются местами. Эта игра развивает взаимопомощь детей, учит их ориентироваться без участия зрительного анализатора, а так же развивает фантазию, что в наше время готовых решений актуально как никогда.

❖ Ловкие обезьянки

Дети с удовольствием пробуют свои возможности, в том числе и новые для них. Рассыпьте на полу небольшие предметы - например, игрушки из киндер-сюрпризов или мозаику. Пусть детки захватывают предметы пальцами ног, и все схваченное складывают в кучки - у кого больше, тот и победил. Предметы, захваченные двумя ногами, или с помощью рук, не засчитываются! Эта игра превосходно развивает ловкость, координацию и является профилактической мерой для развития плоскостопия.

Вот так у себя дома в комнате можно организовать подвижные игры с пользой для вашего ребенка, где дети и попрыгают, и побегают, и посмеются.



Подготовил :
Инструктор по ФК
Бокий В.А.