Консультация для родителей

**«Совместные подвижные игры с детьми»**

Как часто родители слышат 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 малыша 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 поэтому являются самым и универсальным и незаменимым средством физического воспитания детей. Подвижные игры – лучшее лекарство для детей от «двигательного голода» - гиподинамии.

**Подвижные игры в помещении для родителей с детьми 5-6 лет**

**«Сделай фигуру»**

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

Мама и ребенок (папа и ребенок, старший брат и ребенок и т.д.) встают на краю комнаты. Мама включает запись песенки на 15-20 секунд. Под музыку мама и ребенок разбегаются по комнате, выполняют танцевальные движения. Когда песенка перестает звучать, игроки останавливаются и принимают какую- либо позу. Каждый старается угадать, что за фигуру показал его наперник, 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 2 стульчика на расстоянии друг от друга 1-1,5 м, мама 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 мамы: «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 ещё раз с пирамидкой (башенкой) из трех, а затем из четырех кубиков и т.д. Игру можно повторить 2-3 раза.

*Примечание:*

1)Поддерживать рукой можно только нижний (первый) кубик, поправлять кубики впути нельзя.

2)Как только пирамидка из кубиков рушится, игрок прекращает соревнование ивыходит из игры.

3)Результаты каждого игрока можно записывать. Тогда после нескольких повторенийигры подводятся итоги – кто из игроков набрал больше очков.

**«Завернись в ленту»**

*Инвентарь:*лента длиной 4-6 метров.

Мама и ребенок прикрепляют концы ленты к своему поясу и расходятся на всю ее длину к краям комнаты. Мама 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.

Мама встает в центре комнаты, в руках у неё верёвка, к которой привязан мешочек с песком – это «удочка». На расстоянии 1,5-2 м от мамы становится ребенок «рыбка». Мама читает стихотворение:

Я веревочку кручу,

Рыбку я поймать хочу.

Раз, два, не зевай,

Выше ты подпрыгивай!

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

*Примечания:*

1)Перед игрой мама показывает и объясняет ребенку, как нужно подпрыгивать: сильнооттолкнуться 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 в помещении для родителей с детьми 6-7 лет**

**«Четыре стихии»**

*Инвентарь:*пластиковый или резиновый мяч диаметром 18\_23 см.

Мама и ребенок (папа и ребенок, старший брат и ребенок и т.д.) становятся на расстоянии 1,5-2 м друг от друга. В руках у мамы 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.

Мама бросает ребенку мяч и произносит, например, слово «земля». Ребенок сразу же кидает мяч обратно маме и называет какого-либо зверя, например зайца. Если мама скажет «огонь!» и бросит ребенку мяч, то ловить его нельзя, от мяча нужно увернуться.

*Примечания:*

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

2) Если ребенок даст неправильный ответ или затруднится с ответом, то они с мамойменяются ролями ( и наоборот).

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

**«Перепрыгни и пролезь»**

*Инвентарь:*2 скакалки, два малых обруча диаметром 50 см, кусочек мела или «липучка» длиной 1,5-2 м.

На краю комнаты мелом или «липучкой» обозначается линия старта, за которой на расстоянии 90-100 см становятся мама и ребенок. Напротив каждого на расстоянии 1 м от линии, перпендикулярно к ней, кладется по скакалке, вытянутой во всю длину. Далее через 80-100 см кладется по обручу. По команде мамы «Раз, два, три, беги!» игрокибыстро подбегают к своим скакалкам, прыжками на двух ногах с продвижением вперед преодолевают расстояние равное их длине, добегают до обручей, поднимают их вверх, в обручи, кладут их на место, бегом вдоль скакалок возвращаются обратно к линии старта. Побеждает тот, кто быстрее пересечет линию.

*Примечание.*Вместо скакалки между линией старта и обручем можно разложить другие препятствия: кружки для перепрыгивания, дуги для подлезания, кубики для обегания и т.п.

**«У Меланьи, у старушки»**

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

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 переменой 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,

*Поднося 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.

*Мама 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»**

Мама и ребенок становятся в центре комнаты друг напротив друга на расстоянии 1 –1,5 м. Мама 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 мама начинает выполнять разные движения, ребенок должен их повторять.Но одно из движений – «запрещенное», его за мамой повторять нельзя (например,запрещено выполнять движение «руки к плечам»). Мама делает разные движения, ребеноких повторяет, неожиданно мама 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.