

Подготовила: инструктор по физической культуре

Чепелева Н.А.

**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 домашние дела, соглашаются играть!**

Игра для ребенка- это не только удовольствие и радость, что само по себе очень важно, игра влияет на развитие личности ребенка, формирует познавательные способности, развивает речь.

* игре у ребенка развиваются коммуникативные способности, т.е. умение устанавливать взаимоотношения со взрослыми и сверстниками, в играх воспитывается сознательная дисциплина;ребенок учиться соблюдать правила, контролировать свои поступки и объективно их оценивать; понимать, что такое справедливость.

Среди огромного разнообразия игр особое место занимают подвижные игры, которые задействуют все виды естественных движений человека- ходьба, прыжки, бросание и другое- и потому являются самым универсальным и незаменимым средством физического воспитания детей. Подвижные игры- лучшее «лекарство» от двигательного «голода» - гиподинамии.

Хочется отметить, что детская игра сохраняет свое значение и для взрослого человека, в ней всегда есть элемент нового, необычного, сто уводит вас из привычной жизни, и вы попадаете в мир детства, туда, где невозможное возможно. Радость, которую вы доставите своему ребенку, играя с ним, станет и вашей радостью, а проведенные вместе приятные минуты помогут вам сделать добрее и веселее жизнь своей семьи.

Вашему вниманию предлагаются подвижные игры для детей от 3 до 7 лет, в которые можно играть в домашних условиях в небольшом помещении.

**Подвижные игры для детей младшего дошкольного возраста 3-4 лет**

**Мы топаем ногами.**

Ребенок и взрослый стают посредине комнаты на некотором расстоянии друг от друга. Взрослый читает стихотворение и вместе с ребенком действует согласно его содержанию:

|  |  |
| --- | --- |
| Мы топаем ногами, | Топают ногами, руки на поясе. |
| Мы хлопаем руками, | Хлопают в ладоши. |
| Киваем головой. | Кивают головой. |
| Мы руки поднимаем, | Через стороны поднять руки вверх, встать на носочки. |
| Мы руки опускаем, | Через стороны руки вниз, опуститься на всю стопу. |
| Мы руки подаем, | Взрослый и ребенок берутся за руки. |
| И бегаем, и бегаем, и бегаем кругом. | Медленно пробежать по кругу. |

Взрослый произносит «Стоп!», они с ребенком останавливаются. По усмотрению взрослого игра повторяется.

**Прокати мяч в ворота.**

Взрослый и ребенок встают (или садятся на пол) на расстоянии 4-6 шагов один от

другого, в руках у взрослого мяч (диаметром 15-18 см). Между играющими

посередине устанавливаются ворота из кубиков. Взрослый произносит: «Будем мы

сейчас играть, мяч в воротики катать!»

Играющая пара начинает прокатывать мяч через ворота друг другу.

**Собери кружочки.**

На полу в произвольном порядке раскладываются разноцветные кружочки, вырезанные из цветного картона . После слов взрослого: «Раз, два, три, красные (желтые, синие и т.д) кружочки собери!» играющие начинают собирать кружочки. Побеждает игрок, собравший больше. При этом взрослый старается собирать медленнее, чем ребенок.

**Подвижные игры для детей среднего дошкольного возраста 4-5 лет**

**Быстрые машинки.**

* + игрушечным машинкам привязывают веревки одинаковой длины (1-1,5 м) с палочками на концах. Взрослый и ребенок встают в одну линию, каждый держит в руках палочку, к которой привязана веревка с машинкой. По команде «Раз-два, раз-два, начинается игра!» они, вращая пальцами палочку, наматывают на нее веревку, подтягивая таким образом к себе машинку.

Побеждает тот игрок, чья машинка «приедет» первой.

**Кенгуру.**

Играющие встают на одну линию с мячом в руках. (можно заменить маленькой подушкой или воздушным шаром. По команде «Начинаем мы игру. Быстро прыгай, кенгуру!» игроки зажимают мяч (подушку) между коленями и прыжками передвигаются вперед до заранее оговоренного места.

* соревновании побеждает игрок, который первым прискачет к финишу, не потеряв при этом свой мяч (подушку).

**Волшебный мешочек.**

Ребенку непрозрачным платком завязывают глаза и дают в руки

«волшебный мешочек», в котором помещены 5-6 различных предметов. Ребенок достает из мешочка предмет и, ощупывая его, должен определить, что он достал. Когда мешочек опустеет, игроки меняются ролями. В мешок можно положить другие предметы. Игра повторяется со вторым участником. Побеждает тот из игроков, кто правильно угадает наибольшее число предметов.

**Назови насекомое.**

Взрослый и ребенок встают друг напротив друга на расстоянии 1м. В руках у взрослого мяч, который он пять раз подряд кидает ребенку, а ребенок, возвращая

мяч, называет любое известное ему насекомое (пчела, муравей, кузнечик, шмель, муха и другое). Взрослый считает названных насекомых. При каждом повторении игры игроки меняются ролями.

Можно играть в другие варианты игры, например «Назови фрукт», «Назови животное» и другое.

**Подвижные игры для детей старшего дошкольного возраста 5-6 лет**

**Дни недели.**

* помощью считалки выбирается кто начинает играть первым взрослый или ребенок. Первый игрок подбрасывает мяч вверх и ловит его двумя руками, называя при этом последовательно все дни недели: понедельник, вторник, среда и далее (на каждый бросок называется день недели). После завершения или в случае ошибки игрок передает мяч второму игроку. При повторении игры можно называть не дни недели, а месяцы года, названия сезонов и другое.

**Поспеши, но не урони.**

Игроки встают но одной линии на небольшом расстоянии друг от друга. На расстоянии 6-10 шагов обозначена вторая линия. На вытянутой руке каждый из игроков держит небольшую игрушку. По команде «На старт, внимание, марш!» игроки бегут ко второй линии, стараясь обогнать друг друга и не уронить игрушку.

**Кто больше соберет предметов.**

Взрослый и ребенок встают на небольшом расстоянии друг от друга с ведерками (корзинками, мешочками) в руках. Перед ними на полу рассыпаются в произвольном порядке однородные предметы (шишки, кубики, шарики и другое) небольшого размера. По команде «Раз, два, три, игрушки быстро собери!» игроки начинают собирать предметы в свои ведерки, при этом разрешается брать в руку только по одному предмету. По команде «Стоп!» игроки прекращают собирать предметы и подсчитывают, кто больше набрал.

**Подвижные игры для детей старшего дошкольного возраста 6-7 лет**

**Четыре стихии.**

Взрослый и ребенок встают на расстоянии 150-200 см друг напротив друга. В руках

* взрослого мяч. Он объясняет ребенку: «Четыре стихии-это земля, вода, воздух, огонь; на земле живут звери, в воде- рыбы, в воздухе- птицы, в огне не живет никто».

Взрослый бросает мяч ребенку и называет одну стихию, например «Земля!». Ребенок ловит мяч и сразу же кидает его обратно, называя какого- либо зверя, соответствующего данной стихии. На слово «Огонь!» мяч ловить нельзя, от мяча нужно увернуться.

Игра повторяется несколько раз подряд (3-5 раз), постепенно убыстряя темп. Если игрок дает неправильный ответ или затрудняется в ответе, то игроки меняются ролями. По мере овладения правилами игры первый водящий выбирается с помощью считалки.

**Не наступи.**

На полу располагают скакалку (веревку). Игрок становиться боком к ней, произносит слова: «Вправо!Влево!Вправо! Влево! И одновременно выполняет прыжки вправо-влево через скакалку(веревку). Через некоторое время (15-20 с) Это же выполняет другой игрок.

**Примерные упражнения с мячом:**

* подбросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши (1-3 раза) и поймать его двумя руками;
* ударить мяч об пол двумя руками, хлопнуть в ладоши и поймать его двумя руками;
* подбросить мяч вверх правой, поймать левой рукой (и аоборот);
* перебрасывать мяч из правой руки в левую и обратно;
* ударить мяч об пол правой рукой, а поймать левой (и наоборот);
* подбросить мяч вверх, присесть-встать и поймать его спереди;
* подбросить и поймать мяч двумя или одной рукой сидя, сложив ноги по-турецки;то же с хлопками.