

Консультация для родителей

Подвижные игры в домашних условиях

Дети по своей природе очень активны. Конечно, встречаются тихие и спокойные ребята, готовые часами рисовать, но всё-таки большинству обязательно нужно найти выход для своей энергии. Вот как раз для того, чтобы направить эту энергию, как говорится, в мирное русло, расскажу несколько забавных игр, для которых не нужно много места и дополнительного оборудования.

«Воробы и вороны»

Для этой игры нужны хотя бы три человека. Максимальное количество неограниченно, так что можно смело приглашать друзей.

Двое участников (или две команды), - «воробы» и «вороны», - становятся друг напротив друга на расстоянии двух шагов. Третий – ведущий.

Ведущий произносит название одной из команд, и та команда, которую назвали, бежит догонять другую (которая, в свою очередь, убегает).

Хитрость заключается в том, что ведущий говорит по слогам:

«ВО-РО-...» и только на последний слог выясняется, какая же команда догоняет, а какая убегает.

Для того, чтобы снизить скорость движения и обезопасить квартиру от разгрома, можно играть в эту игру на четвереньках.

Можно организовать и сидячий вариант этой игры: игроки садятся друг напротив друга, протягивают руки вперёд, не касаясь друг друга. По команде ведущего названный игрок старается схватить за руки другого.

Светофор

Играть можно как вдвоём, так и небольшой компанией. Подготовка к игре: обозначьте линию старта и линию финиша на противоположных сторонах комнаты (самый простой способ – выложить шнур или нитку), возьмите один зелёный мяч небольшого размера, один красный (мячи можно заменить кубиками, карточками или любыми другими предметами соответствующих цветов). За линией старта становится «транспорт». За линией финиша спиной к игрокам и с мячиками в руках – «светофор» (ведущий).

Задача «транспорта» - как можно быстрее добраться до линии финиша. Но делать это можно только на зелёный сигнал светофора (поднятый вверх зелёный мяч). На красный нужно быстро остановиться и замереть на месте. На красный сигнал «светофор» резко оборачивается и, если замечает движение какого-то «автомобиля», отправляет его обратно на линию старта.

Можно использовать акустический вариант игры: просто называть цвет: «Красный! Зелёный!».

Кроме того, из подручных средств (подушки, табуретки, крупные игрушки, диван и т.п.) всегда можно соорудить полосу препятствий и превратиться в отважных искателей приключений! Главное, не забывайте о технике безопасности и проводите время с детьми весело!

Вашему вниманию предлагаются игры, которые помогут удержать ребенка на месте.

Играем с мячом

Ход игры:

1. Сидя на стуле, прокатывать мяч диаметром 10-15 сантиметров стопами ног поочередно вперед-назад, вправо-влево, по кругу. Катание босыми ногами деревянных или шипованных мячей диаметром 4-6 сантиметров в течение трех минут.
2. Лежа на спине или сидя на стуле, поднимать и опускать ноги с зажатым между ступнями мячом диаметром 15-20 сантиметров. Повторить упражнение 5-6 раз.
3. Сидя на стуле, перекачивать мячи диаметром 6-8 и 10-15 сантиметров правой и левой ногой от ребенка к родителю и наоборот.
4. Ходьба и прыжки с продвижением вперед. Мяч зажат между коленями.

Играем со скакалкой

Ход игры:

1. Перепрыгнуть вперед через опущенную скакалку.
2. Скакалку, сложенную вдвое, вращать кистью, держа попеременно то в правой, то в левой руке. Подпрыгнуть невысоко на двух выпрямленных ногах при ударе скакалки о пол.

Подвижные игры в детском саду или дома с дыхательными упражнениями

Жуки

Ребенок сидит на полу по-турецки, родитель произносит:

— Ж-ж-ж, сказал крылатый жук, — посиж-ж-жу.

Ребенок обхватывает себя за плечи и произносит:

— Поднимусь, полечу, громко-громко зажуж-ж-жу.

Ребенок и родитель разводят руки в стороны и перемещаются по комнате, произнося звук «ж». Длительность упражнения — 2-3 минуты.

Медвежонок

Ребенок ложится на спину, руки кладет под голову. Делает глубокий вдох через нос, на выдохе — «похрапывает». Родитель комментирует:

— Медвежата спят в берлоге... Мишка проснулся, потянулся, перевернулся.

Ребенок выполняет движения, потягивается, сгибает ноги в коленях к животу, выполняя при этом глубокий выдох через нос. Переворачивается и ...опять «засыпает, похрапывая».

Чей самолет улетит дальше

Ребенок и родители встают на одной линии. У каждого в руках бумажный самолетик. По команде самолетики взлетают. Можно помогать самолетику, дуя на него и не давая тем самым ему спикировать на пол.

Мама обнимает меня

Делаем вдох носом, руки разводим по сторонам, задерживаем дыхание на 3 секунды. На выдохе обнимаем себя так крепко, как это обычно делает мама.

Помните! Время, потраченное на общение с ребенком, вознаграждает нас, взрослых, глубокой детской привязанностью.

