

## **Консультация для родителей**

### **«Подвижные игры на свежем воздухе для всей семьи»**

Инструктор по физической культуре Ткаченко О.А.

**Подвижные игры** – один из самых замечательных способов для ребенка развить свою двигательную активность, координацию движений, ловкость, выносливость.

Большинство подвижных игр – это практически народное достояние, в каждом доме они передаются от родителей детям.

Подвижные игры с детьми на свежем воздухе порадуют не только самих детей, но и их родителей. В подвижные игры можно играть и вдвоем - втроем, но, конечно же, чем больше игроков – тем веселее проходит игра.

В какие же подвижные игры можно поиграть с детьми на свежем воздухе?

### **Подвижные игры для младшего возраста**

#### **«С кочки на кочку»**

Гуляя во дворе или в парке, очертите прутиком на площадке большой круг - это болото. На болоте много кочек - кружков (диаметр 30 - 35см), расположенных в произвольном или шахматном порядке. Вокруг болота располагаются лягушата. Мама предлагает лягушонку перепрыгнуть с кочки на кочку (на двух ногах), не замочив лапок. Игру можно повторить 3-4 раза.

#### **«Пробеги и не сбей»**

Собираясь на прогулку, возьмите с собой кегли, кубики, ведёрки и т.п. Расставьте на дорожке 4-5 предметов по прямой линии. Расстояние между предметами должно составлять примерно 1 метр. Нужно пробежать, огибая предметы и стараясь не задеть их. Для начала покажите малышу, как надо бежать. Можно придумать, что это опасная горная дорога со множеством поворотов. Или просто сказать, что так бегают змейки. Для самых маленьких можно поставить предметы в два ряда, образовав между ними дорожку. Пусть малыш сначала пройдет по коридорчику, а затем пробежит, не задевая предметы.

Можно прокатить мяч змейкой между предметами.

### «Найди игрушку»

Родитель, заранее прячет в каком - либо месте игрушку и предлагает поискать её. Затем предложить ребенку спрятать игрушку, а родитель должен ее найти.

### «Шел король по лесу»

Участники игры становятся в круг, взявшись за руки.

*Шел король по лесу,*

*По лесу, по лесу.* (Ходьба по кругу.)

*Нашел себе принцессу,*

*Принцессу, принцессу.*

*Давай с тобой попрыгаем,*

*Попрыгаем, попрыгаем.* (Прыжки на двух ногах на месте.)

*И ножками подрыгаем,*

*Подрыгаем, подрыгаем.* (Выбрасывают прямые ноги вперед.)

*И ручками похлопаем,*

*Похлопаем, похлопаем.* (Хлопают в ладоши.)

*И ножками потопаем,*

*Потопаем, потопаем.* (Топают ногами на месте.)

### «Это я!»

Родитель показывает ребенку, как надо выполнять движения, выразительно произносит текст. Ребенок выполняет движения, подражая взрослому.

*Это глазки. Вот! Вот!* (Показывают сначала левый, потом правый глаз.)

*Это ушки. Вот! Вот!* (Берутся сначала за левое ухо, потом за правое ухо.)

*Это нос! Это рот!* (Левой рукой показывают рот, правой нос.)

*Там спинка! Тут живот!* (Левую ладошку кладут на спину, правую на живот.)

*Это ручки! Хлоп, хлоп!* (Протягивают обе руки, два раза хлопают.)

*Это ножки! Топ, топ!* (Кладут ладони на бедра, два раза топают.)

*Ой, устали! Вытрем лоб.* (Правой ладонью проводят по лбу.)

### **Подвижная игра «Раз, два, три – беги!»**

Ребенок стоит возле мамы и слушает, что она скажет. Если мама говорит: *«Раз, два, три, к дереву беги»*, ребенок бежит к дереву и ждет маму. Если мама скажет: *«Раз, два, три, к песочнице беги»*, ребенок бежит к песочнице и ждет маму.

### **Подвижная игра «Самолёты»**

Мама предлагает ребенку подготовиться к «полёту», показав предварительно, как «заводить» мотор и как «летать». Мама говорит: *«К полёту приготовься. Заводи мотор!»* - ребенок делает вращательные движения руками перед грудью и произносят звук: *«Р-р-р»*. После сигнала: *«Полетели!»* - ребенок разводит руки в стороны (как крылья у самолёта) и «летит» - бегают в разные стороны. По сигналу: *«На посадку!»* - ребенок останавливается.

### **Подвижная игра «Найди свой цвет»**

На сигнал: *«Найди свой цвет!»* - ребенок бежит к загаданному цвету. Например, красный, ребенок должен найти на площадке или во дворе, что то красного цвета и дотронуться до него.

## **Подвижные и малоподвижные игры для детей среднего возраста**

### **Игры с мячом**

#### **«Съедобное – несъедобное»**

Игроки стоят в ряд, ведущий кидает мяч по очереди каждому из игроков, при этом произносит какое - нибудь слово. Если слово «съедобное», игрок должен поймать мяч, если «несъедобное» - оттолкнуть. Если игрок ошибается, то он меняется местами с ведущим.

#### **«Назови животное»**

Можно использовать разную классификацию предметов (города, имена, фрукты, овощи и т. д.). Игроки встают по кругу и начинают передавать мяч друг другу, называя слово. Игрок, который не может быстро назвать слово, выбывает из игры. Играя в такую игру, вы расширяете кругозор и словарный запас своего ребенка.

### **«Догони мяч»**

Если у вас оказалось два мяча, можно поиграть в эту игру. Правила очень просты. Игроки передают по команде мяч друг другу, стараясь, чтобы один мяч не догнал другой.

### **На прогулке можно поупражняться в метании на дальность и в метании в цель**

Лучший материал для этого еловые и сосновые шишки, мелкие камешки с берега озера. Упражнения на метание на дальность удобно проводить в виде соревнования.

### **«Кто дальше бросит»**

Круги на воде помогут выявить победителя.

### **«Сбей шишки»**

Метание в цель интересно отрабатывать, бросая шишки в определенное пространство между ветками деревьев, в ведро или корзину.

На пне горкой раскладываются 6 – 9 шишек (желудей). Участники игры должны постараться шишкой сбить эти предметы. Выигрывает тот, кто сделает это, используя меньше бросков.

### **Игровые упражнения с прыжкам**

Подпрыгивать на одной или двух ногах, продвигаясь вперед от дерева к дереву, вокруг куста, перепрыгивать через кучи шишек, нарисовать мелом «Классики».

### **«Слушай хлопки»**

Когда ведущий хлопнет в ладоши один раз, дети должны остановиться и принять позу аиста (стоя на одной ноге, руки в стороны).

Если ведущий хлопнет два раза, играющие должны принять позу лягушки (присесть, пятки вместе, носки и колени в стороны, руки между ступнями ног на полу).

На три хлопка играющие возобновляют ходьбу.

### **«Море волнуется»**

Дети раскачиваются из стороны в сторону, кружатся в такт словам: «Море волнуется – раз, море волнуется – два, море волнуется – три. Морская фигура, замри!».

Услышав последнее предложение, играющие должны застыть в позе и не

шевелиться. Ведущий отмечает красивые фигуры. Автор самой лучшей становится ведущим.

## **Подвижные и малоподвижные игры для детей старшего возраста**

### **«Горячо - холодно»**

Нужно спрятать определенный предмет недалеко от места игры и направлять ищущего игрока словами «холодно» и «горячо», а тот будет определять, насколько далеко от искомого предмета он находится.

### **«Удочка»**

Участники встают в круг. Ведущий встает в центр с «удочкой» — скакалкой или веревкой, на конце которой привязан мешочек с песком. Ведущий крутит удочку по кругу, а участники должны подпрыгивать, стараясь ее не задеть.

### **«Поймай мяч»**

Участники становятся в круг или друг напротив друга. С помощью считалочки выбирается ведущий, он находится в центре. Игроки перебрасывают мяч друг - другу. Задача ведущего - поймать его. Мяч можно бросать только через центр круга и стараться попасть прямо в руки. Если ведущий поймал мяч, то он меняется местами с оплошавшим игроком.

## **Игры с мячом**

Дети бросают мяч из - за головы, от груди, правой или левой рукой, стараясь попасть в обруч, кольцо (на расстоянии 2м).

### **«Лови-бросай»**

Дети стоят по кругу, взрослый в центре. Он перебрасывает мяч и ловит обратно, говоря: «Лови, бросай, упасть не давай». Текст необходимо произносить не спеша, чтобы успеть поймать и бросить мяч. Расстояние между взрослым и детьми постепенно увеличивается до 2 м и более. Детям старшей группы с хорошим навыком ловли можно предложить назвать слова противоположного значения. Например, один ребенок, бросая мяч, говорит «узкий», поймавший, перебрасывая мяч другому, называет слово противоположного значения — «широкий» и т. д.

### **«Я знаю пять имен»**

По земле чеканят мячом (ладонью), при каждом ударе произносятся очередные слова: «Я знаю пять имен девочек (мальчиков, названий цветов, птиц и так до бесконечности): Маша — раз, Таня — два, Катя — три, Соня — четыре, Ира — пять», «Я знаю 5...» Если игрок ошибается или делает долгую паузу, мяч переходит к другому игроку; когда мяч сделает круг и возвращается к игроку, игра для данного игрока возобновляется с того места, где он прервался (как это делается в «классиках»), при этом заранее лучше договориться, в каком порядке будут называться предметы. Эта игра полезна и без мяча.

### **«Статуя»**

Игроки становятся в круг и перебрасывают мяч друг другу. Кто не поймал мяч, получает наказание: ему придется продолжать игру стоя на одной ноге. Если в такой позе ему удастся поймать мяч, то наказание снимается. Если же он опять пропустит мяч, то ему придется встать на одно колено и попытаться поймать мяч в таком положении. При третьей ошибке неудачливый игрок опускается на оба колена. Если сумеет поймать мяч — прощается все. При четвертой ошибке игрок выходит из игры.

### **Игры с бегом**

#### **«Ловишки»**

Ребята убегают от ловишки, а он должен осалить их. Кого он поймал, тот становится ловишкой и продолжает ловить остальных. Так — продолжается игра.

#### **«Выше ножки от земли»**

Игроки по счету разбегаются и пристраиваются так, чтобы ступнями не касаться земли (сидят, виснут на деревьях и т.д.). Задача водящего осалить того, кто не удержался и коснулся земли, интерес заключается еще в том, что игроки на большом расстоянии могут изменять свое месторасположение.

**Можно с детьми разучить элементы игры в футбол, бадминтон и др.**

#### **«Футбол»**

Главная игровая задача в футболе — забить мяч в ворота соперника.

Обучать детей дошкольного возраста двигательным умениям футбола следует в следующей последовательности:

- подготовительные упражнения без мяча и с мячом без передачи мяча партнёру (подкидывать мяч ногой, ловить его руками; подкидывать мяч

ногой вверх несколько раз подряд, отбивая его верхом стопы, внутренней её стороной и т.д.);

- передача мяча партнёру (отбивая его ногой с ходу; останавливать катящийся мяч внутренней частью ступни и посылать его обратно);
- игры с элементами футбола «Мяч между кеглями», «Попади в центр» и др.

### **«Бадминтон»**

Цель игры – не допустить падения волана на своей площадке и приземлять его на стороне противника. Простота правил, возможность играть на любой небольшой площадке, лужайке, пляже и т.п. делают бадминтон широкодоступной игрой. До проведения игры ребенка учат правильно держать ракетку: её держат в правой руке так, чтобы конец ручки упирался в основание ладони, большой палец слегка вытянут вперед и упирается в ручку ракетки. Ребенок упражняется в отбивании волана. Он левой рукой подбрасывает волан перед собой и отбивает его ракеткой вверх, не давая ему упасть.