

Подвижные игры, в которые можно играть и дома.



Знаменитый ученый Эрик Берн написал «... весь процесс воспитания ребенка мы рассматриваем как обучение тому, в какие игры следует играть и как в них играть». Это значит, что в определенный период жизни ребенка мы выбираем необходимую для его развития игру.

«Кто соберет больше» Ход игры: разбросать по полу предметы различной формы и размера. Ребенку (детям) предлагается собрать предметы с завязанными глазами за определенный промежуток времени, можно собирать любые предметы, можно оговорить размер и форму. Выигрывает тот, кто соберет предметов больше.

«Не теряй равновесие» Ход игры: играющие встают друг напротив друга парами, на расстоянии вытянутых рук, ноги вместе. Подняв руки на уровень груди, каждый поочередно ударяет одной или обеими ладонями по ладоням стоящего напротив. Можно уклониться от удара неожиданно разведя руки. Выигрывает тот, кто не сдвинулся с места.

«Шустрый зайка» Ход игры: игроки встают в рассыпную и быстро перебрасывают мяч от одного к другому в произвольном порядке, водящий должен успеть перехватить мяч, если ему это удастся, он бросает мяч в любого игрока и тогда тот становится водящим.

«Попади в бутылку» Ход игры: Поставьте бутылки с широким горлышком или стаканы рядом с каждым игроком, дайте каждому из них по 10 горошин. Игроки должны разжимать кулачки, в которых зажаты горошины, над бутылками и выпускать по одной горошине из кулачков так, чтобы попасть в бутылку. Выигрывает тот, у кого в бутылке окажется больше горошин.

«Оттолкни и поймай» Ход игры: игроки делятся на пары, у каждой пары свой мяч. Один игрок сидит на корточках, второй стоит на расстоянии 2-3 метров от него. Сидящий ребенок отталкивает мяч стоящему, быстро встает, поворачивается кругом, ловит брошенный ему партнером мяч, снова принимает исходное положение. Игра повторяется 4-6 раз, после чего игроки меняются местами.

«Поймай, не зевай» Ход игры: водящий стоит в центре площадки, игроки бегают в рассыпную вокруг, водящий произносит имя одного игрока, подбрасывает мяч вверх и отходит в сторону, игрок, которого назвали должен подбежать и успеть поймать мяч. Поймавший мяч игрок становится водящим.

Не останавливайтесь, двигайтесь, творите, играйте, и вы сможете снова окунуться в детство, стать активнее и жизнерадостнее, а самое главное более близки и дружны со своими детьми.

Памятка для родителей на тему: «Играем с детьми дома»

Подготовила: инструктор по физической культуре Пухова С.С.

МБДОУ «Детский сад №30» г. Балахна