

# Вместе весело играть!

(подвижные игры для  
дошкольников в домашних  
условиях)



Совместные игры сближают родителей с детьми. А еще они помогают почувствовать себя счастливыми и отдохнуть от забот.

Дети радуются вниманию родителей, чувствуют себя нужными и любимыми, а что для мам и пап может быть важнее, чем замечать счастье в глазах своих деток.

Игра — это удовольствие побыть вместе, играть, смеяться, быть не строгим родителем, а товарищем по игре.

**Поэтому предлагаю поиграть всем вместе!**



# Подвижные игры для старших дошкольников

## Щиплем перья

Одной команде цепляют за одежду бельевые прищепки. Их задача – ловить остальных игроков, цепляя им свои прищепки. Побеждает тот, кто первым освободится от «перьев».



## Мини-эстафета

Создайте две команды, поставив их в одном конце комнаты. Выполняя задания, игроки должны оказаться на другом конце комнаты. Побеждает команда, быстрее прошедшая дистанцию.

В качестве заданий могут выступать:

*проход дистанции на корточках;*

*проход дистанции с наступанием только на разложенные по полу листки бумаги;*

*проход с книгой на голове;*

*проход с воздушным шариком, не трогая его руками.*



## **Кто самый ловкий**

Инвентарь: 4 детских стульчика (или 4 подставки высотой 20-25 см), 20-24 пластмассовых кубика.

На одной стороне комнаты становятся 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 еще раз с пирамидкой (башенкой) из трех, а затем и четырех кубиков и т. д. Игру можно повторить 2-3 раза.

Примечания.

- 1) Поддерживать рукой можно только нижний (первый) кубик, поправлять кубики в пути нельзя.
- 2) Как только пирамидка из кубиков рушится, игрок прекращает соревнование и выходит из игры.
- 3) Результаты каждого игрока можно записывать. Тогда после нескольких повторений игры подводятся итоги – кто из игроков набрал больше очков.



## Четыре стихии

Инвентарь: пластиковый или резиновый мяч диаметром 18-23 см.

Мама и ребенок 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 его ловить 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 затрудниться с ответом, то они с мамой меняются ролями (и наоборот).



## Кенгуру

На пояс взрослого и ребёнка завязывают шарфик, образуя «сумку» кенгуру. В неё сажают детёныша – любимую мягкую игрушку. Произносят слова: «1, 2, 3 скачи».

«Кенгуру» начинают прыгать к условному месту, стараясь при этом не выронить малыша. Руками придерживать нельзя. Побеждают самые быстрые и заботливые кенгуру.



# Подвижные игры для любого возраста

## Выше и выше

Тренируемся прыгать в высоту около свободной стены в комнате. Ставим на стене отметку, до которой ребенок может допрыгнуть, потом чуть поднимаем уровень, потом еще и еще. 15 минут тренировки пойдут на пользу ребенку.

Кстати, в эту игру охотно включатся и крохи и дети постарше.





## **Завернись в ленту**

Инвентарь: лента длиной 4-6 м.

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.

## **Перебрось игрушки**

Если у вас дома много мягких игрушек, можно сыграть в очень веселую игру. Поделите ковер в комнате пополам (для обозначения границы на середину ковра положите длинную веревку).

Распределите мягкие игрушки между мамой и ребенком поровну. Вы кидаете свои игрушки на территорию ребенка, а он — на мамину. Задача: перебросить все игрушки на площадь другого игрока.



## **Лужа**

*Я иду, я иду, поднимаю ножки,*

*У меня на ногах новые сапожки*

*(маршируют вокруг обруча)*

*Ой-ой-ой, посмотри, лужа-то какая.*

*Ай-ай-ай, ай-ай-ай, лужа-то большая.*

*(руки к щекам, кивают головой)*

*Высоко, высоко, высоко подпрыгну,*

*Да-да-да, да-да-да, лужу перепрыгну!*

*(махи руками вперед и назад – подготовка к прыжку)*

*Гоп!*

*(прыгают в длину с места через обруч или ленту)*

*Спасибо за внимание!*

