

## Подвижные игры для семейного активного отдыха

Активный отдых с детьми предполагает, что вся семья проводит свободное время вместе. Для того чтобы общение было интересным и разнообразным, родителям полезно будет познакомиться с развлечениями для детей, которые они могут организовать вместе. Их можно подразделить на подвижные игры в природе и городские подвижные игры.

В забавах и развлечениях на природе можно использовать спортивное оборудование (мячи, скакалки, кегли, воланчики и др.) и всевозможные предметы и игрушки – все будет уместно на отдыхе. Так как во время семейного досуга командные игры организовать достаточно сложно из-за небольшого количества участников, можно предложить следующие развлечения с предметами.

### Активный отдых на природе

#### Игра «Съедобное-несъедобное»

Известная игра «Съедобное-несъедобное» интересна и полезна всем детям, начиная от 3 лет, так как может решать сразу несколько задач: развиваются навыки игры с мячом, одновременно надо вспомнить название предметов. Ведущий (лучше, если на первых порах это будет взрослый) стоит напротив малыша и кидает ему мяч, при этом произнося какое-либо слово. Если оно обозначает продукт (съедобное), то кроха ловит мяч, если – предмет, то ловить не надо. Когда правила игры будут освоены, взрослый и ребенок могут меняться ролями.

#### Игра «Мяч в полете»

Если дошкольнику уже 5 лет, он хорошо владеет мячом, можно всей семьей поиграть на лужайке в подвижную игру «Мяч в полете». Все члены семьи встают в импровизированный круг, в центре которого находится водящий. По его сигналу мяч начинают перебрасывать друг другу, стараясь, чтобы он пролетел через центр. Водящий (пока это будет папа, старший брат, сестра) старается поймать мяч или хотя бы коснуться его рукой. Если ему это удалось, водящим становится игрок, у которого забрали мяч. В этой игре уже присутствует соревновательный элемент, который так важен для дошкольника.

#### Подвижная игра с прыжками «Через ручеек»

Такая игра поможет научить правильно прыгать, ходить по узенькой дорожке, держать равновесие. На площадке чертятся две линии на расстоянии 1,5 – 2 метра одна от другой. На этом расстоянии рисуются камешки на определенном расстоянии друг от друга. Играющие стоят у черты – на берегу ручейка, они должны перейти (перепрыгнуть) его по камешкам, не намочив ног. Те, кто оступился – намочил ноги, идут сушить их на солнышко – садятся на скамейку. Затем снова включаются в игру.

#### Игра «Змейка»

Развитие ловкости и координации, умения действовать согласованно.

Выбирают водящего, он становится во главе «змейки», которую образуют игроки, становясь в ряд лицом в одну сторону. Водящий бежит по причудливой траектории, делая резкие повороты и закручивая «змейку». Его цель – заставить играющих

расцепить руки. Такие дети из игры выбывают. Выигрывают те, кто дольше всех продержится в «змеёвке».

#### **Игра «Атака со всех сторон»**

В центр ставится кегля или любой игровой предмет. От него отмеряется одинаковое расстояние и становятся участники. (1-2 человека, иначе будет тесно). По сигналу ведущего игроки бросаются наперегонки к центральному предмету, стараясь захватить его раньше соперника. Кто успел взять предмет - тот победил!

#### **Игра «С кочки на кочку»**

На земле чертятся круги диаметром 40-50 см, расстояние между кругами 50-60 см. Задание: прыгать по кругам, не заходя за черту, отталкиваясь двумя ногами. Кто зашел за черту или прыгнул на одну ногу - выбывает.

#### **Игра «Пять в линию»**

У старта становятся два человека. Перед ними на равном расстоянии разложены по пять предметов (кегли, кубики, яблоки, камушки и т.д.). По команде оба участника бегут, собирают предметы и возвращаются на место. Кто первый прибежал - тот победил.

#### **Игра «Дорожки»**

На земле рисуются «дорожки», различные линии. Нужно максимально точно пробежать по ним. Кто ни разу не ошибся - тот победил. Она развивает внимание и ловкость. Ловишки. Один из играющих - водящий. Он ловит остальных игроков. Кого он поймал, присоединяется к нему и ловит остальных. Кого поймают, присоединяется к ведущим. Игра заканчивается, когда остается последний не пойманный. Он и победил!

### **Старинные народные игры и развлечения для активного отдыха**

#### **Игра «Казачьи-разбойники»**

Очень нравится детям «Казачьи-разбойники», в которую играли еще наши прадеды. В семье, наверняка, не будет необходимого числа участников, но даже, если там есть 2-3 детей возрастом от 4 лет, то игра состоится. Взрослые и дети делятся на «казаков» и «разбойников». Игроки - разбойники прячутся в укромном месте. Но обязательное правило - отметить свой маршрут или любыми подручными средствами (палочками, ветками, листьями). Игроки - казаки по оставленным меткам должны обнаружить разбойников. Потом можно поменяться ролями. Действие захватывает детей, потому что есть насыщенный сюжет, в отличие от обыкновенных прятков.

#### **Игра «Жмурки»**

Еще одной увлекательной забавой могут стать «Жмурки». Это развлечение доступно детям всех возрастов, начиная от 3-4 лет. Оно веселит их, дает возможность установить более тесные контакты старших с младшими, разнообразит общение детей и родителей. В классическом варианте ведущему (на первых порах взрослому) завязывают глаза, раскручивают его, а потом хлопками или возгласами привлекают его внимание. Ведущий по звуку старается определить местонахождение участников и поймать какого-нибудь игрока. Потом на ощупь узнать, кто это. Как вариант, можно использовать колокольчик, который передается от участника к участнику.

#### **Игра «Колечко»**

«Колечко» - также старинная забава, в которую с удовольствием играют современные дети. Правила заключаются в том, что участники рассаживаются рядком и делают

ладони лодочкой. Ведущий держит в такой же лодочке «колечко» (маленький предмет). Затем он идет вдоль играющих и делает вид, что кладет колечко кому-то в руку. Надо сделать так, чтобы играющие не догадались, кому же, действительно, попало колечко. Затем он быстро произносит: «Колечко, колечко, выйди на крылечко! ». Тот игрок, у которого оказалось колечко, должен быстро выбежать из ряда, а остальные – задержать его. Если игроку удалось убежать, он становится водящим.

#### **«Ловишки, Салочки, Догонялки»**

У этой игры множество названий. Участники игры бегают по игровому полю, задача водящего – дотронуться до них рукой, т. е. «осалить» или «запятнать». Кого «запятнали» – тот становится новым водящим. Правила игры могут быть усложнены, например, разрешается бегать, только держась за ухо, прыгать на одной ноге и т.д.

Такие активные развлечения помогают разнообразить семейный отдых на природе.

### **Активный отдых в плохую погоду**

#### **Игра «Пустое место»**

«Пустое место» – популярная забава, которую можно отлично провести в комнате во время досуга. Для проведения используется музыкальное сопровождение (мелодия с диска, сайта и другое). В круг ставятся стулья на один меньше количества участников. Под музыку все бегают по кругу возле стульев. С окончанием музыки участники стараются сесть на стул. Кому не хватило, выбывает из игры. С каждым разом количество стульев уменьшается. Выигрывает тот, кто остается последним. Можно придумать небольшой приз победителю.

#### **Игра-эстафета «Картошка»**

Два игрока становятся на старт. В руках у них ложка, в ложке картофелина. Необходимо пробежать отмерянный отрезок с ложкой в руках и не уронить картошку. Кто справился – тот молодец!

#### **Игра «Иди к призу»**

Чтобы повеселить детей и членов своей семьи, взрослый может предложить развлечение «Иди к призу», когда все присутствующие завязывают глаза, а ведущий (взрослый) дает команды, указывающие путь: два шага влево, один шаг вперед, один шаг вправо и т. д. Самый ловкий и внимательный из членов семьи придет к призу. Малыши от 2 до 3 лет тоже принимают участие в развлечении, но при условии, что кто-либо старший держит кроху за ручку. Такие веселые действия обогатят семейный досуг.

#### **Игра «Море волнуется»**

Если все-таки хочется более активного проведения досуга, можно организовать игры малой подвижности. Например, такая старинная потеха, как «Море волнуется». По правилам выбирается водящий. Его можно выбрать при помощи считалки, а можно выбрать по желанию. В этой игре водящим становится старший дошкольник, 5-6 лет. Все располагаются вокруг водящего, в разных позах, которые нужно запомнить. Он закрывает глаза и говорит: «Море волнуется – раз, море волнуется – два, море волнуется – три. Морская фигура на месте – замри! ». В это время играющие кружатся вокруг водящего и изменяют позы. Открыв глаза, он должен вспомнить, в каких позах были игроки и поправить их. Если все выполнено, выбирается другой водящий. Такие действия очень полезны для дошколят, так как не только развлекают их, но и развивают внимательность, наблюдательность, воображение.

### **Игра «Ласточка и цапля»**

Для удержания равновесия предложите ребенку постоять на одной ноге, как цапля, а потом вытянуть ногу назад и немного нагнуться, чтобы получилась «ласточка».

### **Игра «Дотронься до шара»**

Подвесьте воздушный шарик (или несколько шариков) над головой ребенка, но так, чтобы он не мог до него дотянуться руками. Ребенку нужно будет подпрыгивать, чтобы ударить по шарикам! Кстати, в воздушные шарики, прежде чем их надуть, можно положить, например, кусочки пенопласта или другие легкие предметы.

### **Игра «Шустрое перышко»**

Поделите комнату на две части: одна половина ваша, другая - ребенка. Возьмите перышко и вместе начинайте дуть, стараясь, чтоб оно не упало на пол. Задача ребенка - выдуть перышко на мамину половину комнаты, ваша - на половину крохи. На чьей стороне оно упадет, тот и проиграл.

### **Игра «Выбивалы»**

Выстройте зайчиков, мишек и других зверушек в линию. Катайте мяч, стараясь попасть и сбить игрушку. Победит тот, у кого будет больше попаданий.

### **Игра «Веселье подушки»**

Бросаться подушками очень весело: они легкие, мягкие; если попадут, не больно. А еще они разные по величине и форме. В этой игре нет каких-либо правил. Просто забавляйтесь всей семьей, пока не надоест. Будьте готовы: в такую игру маленький непоседа способен играть без усталости хоть целый день!

### **Игра «Трятки»**

Одна из самых любимых игр. Можно просто прятаться и по очереди искать друг друга или играть в жмурки. Папа будет котом. С завязанными глазами он поймает мышек (маму и ребенка).

### **Игра «Формула 1»**

Классная игра, которая понравится карапузам любого возраста. Соорудите в комнате «тоннель» из различных предметов. В ход пойдут и табуретки, и стол, и коробки. Главное, чтобы ребята могли пролезть под ними. Чем больше вы найдете подходящих приспособлений, тем интереснее. Предложите крохам представить, что они - машины. Победит тот, кто первым придет к финишу, одолев, пять «кругов». Во время гонок можно включить музыку - будет очень весело!

### **Игра «Сбор урожая»**

Ребенок принимает положение упор лежа на животе, мама или папа берет ребенка за ноги и получается «тачка». И вместе ходите по комнате «собираете урожай».

А так же очень много подвижных игр и упражнений можно найти в интернет - пространстве на различных педагогических и родительских порталах.