**"ВМЕСТЕ ВЕСЕЛО ИГРАТЬ!"**

Как часто родители слышат от своих детей знакомую просьбу:

«Мама, папа, поиграйте со мной!» И сколько радости получают малыши, когда взрослые, преодолевая усталость, занятость, отложив домашние дела, соглашаются играть!

Игра для ребенка- это не только удовольствие и радость, что само по себе очень важно, игра влияет на развитие личности ребенка, формирует познавательные способности, развивает речь.

В игре у ребенка развиваются коммуникативные способности, т.е. умение устанавливать взаимоотношения со взрослыми и сверстниками, в играх воспитывается сознательная дисциплина;ребенок учиться соблюдать правила,

контролировать свои поступки и объективно их оценивать; понимать, что такое справедливость. Среди огромного разнообразия игр особое место занимают подвижные игры, которые задействуют все виды естественных движений человека- ходьба, прыжки, бросание и другое- и потому являются самым универсальным и незаменимым средством физического воспитания детей. Подвижные игры- лучшее «лекарство» от двигательного «голода» - гиподинамии. Хочется отметить, что детская игра сохраняет свое значение и для взрослого человека, в ней всегда есть элемент нового, необычного, сто уводит вас из привычной жизни, и вы попадаете в мир детства, туда, где невозможное возможно. Радость, которую вы доставите своему ребенку, играя с ним, станет и вашей радостью, а проведенные вместе приятные минуты помогут вам сделать добрее и веселее жизнь своей семьи.

Вашему вниманию предлагаются подвижные игры для детей от 3 до 7 лет, в которые можно играть в домашних условиях в небольшом помещении.

**Подвижные игры для детей 3-4 лет.**

**«Самолеты»**

Инвентарь: цветной шнур или веревка 2-3 метра.

На полу комнаты шнуром или веревкой выкладывают круг – это аэродром. Мама мобъясняет малышу, что сейчас они вместе превратятся в самолеты. Затем она произносит:

Самолетики летят

И на землю не хотят.

В небе весело несуться,

Но друг с другом не сталкнуться

Самолетики, которых изображают ребенок и мама, расставив руки в стороны, начинают «летать» за пределами круга. Через 20-30 секунд мама говорит:

Вдруг летит большая туча,

Стало все темно вокруг.

Самолетики – свой круг!

После этих слов мама и малыш бегут по кругу – «самолетики садятся на аэродром

**«Съедобное-несъедобное»**

Цель игры: развивать внимание, умение сосредотачиваться на определенном предмете, быстроту мышления. Научить детей за короткое время делить предметы на две категории: съедобное и несъедобное.

Ход игры: бросайте ребенку мяч и называйте разные слова (существительные). Все, что можно съесть, малыш должен поймать, а «несъедобное» отбросить.

Другой вариант игры: перекатываем друг другу мячик просто называя слова на разные темы: любимая еда, напитки, деревья, цветы, домашние и дикие животные, фрукты и овощи и т. д. Таким образом в процессе веселой игры мы значительно расширяем кругозор, ведь взрослые знакомят ребенка с более сложными и неизвестными ребенку предметами, оставляя ему более легкие варианты.

**"Мой веселый звонкий мяч"**

Взрослый и ребенок встают друг напротив друга на небольшом расстоянии.

Взрослый берт мяч (диаметром 18-20 см) и показывает малышу, как мячик легко и высоко прыгает, если отбивать его рукой. Затем кладет мяч на пол немного в

стороне, предлагает ребенку выполнять движения вместе и произносить текст:

Мой веселый звонкий мяч, Выполняют «пружинку», руки на поясе.

Ты куда помчался вскачь Наклоны вправо-влево, руки

«полочкой» одна на другую на уровне

груди.

Красный, желтый, голубой, Хлопают в ладоши.

Не угнаться за тобой! Наклон вперед, руки вперед,

В стороны.

Далее взрослый предлагает ребенку попрыгать вместе с мячом, повторяет текст

стихотворения (ребенок прыгает на двух ногах. Положение рук произвольное).Закончив читать текст, взрослый произносит фразу: «Сейчас догоню!» Ребенок прекращает прыгать и убегает в заранее оговоренному предмету (стол, диван и другое). Взрослый делает вид, что ловит ребенка.

**"Мы топаем ногами".**

Ребенок и взрослый стают посредине комнаты на некотором расстоянии друг от

друга. Взрослый читает стихотворение и вместе с ребенком действует согласно его содержанию:

Мы топаем ногами, Топают ногами, руки на поясе.

Мы хлопаем руками Хлопают в ладоши.

Киваем головой. Выполняют «пружинку», руки на

поясе

Кивают головой.

Мы руки поднимаем, Через стороны поднимают руки

вверх, встают на носки

Мы руки отпускаем, Через стороны руки вниз,

опускаются на всю стопу

Мы руки подаем. Наклон вперед, руки вперед, в

стороны, ладони вниз.

И бегаем кругом, и бегаем кругом. Взрослый с ребенком берутся за

руки. Бегут медленно по кругу.

Через 10-15 с взрослый произносит «Стоп!», они с ребенком останавливаются. По

усмотрению взрослого игра повторяется.

**Прокати мяч в ворота.**

Взрослый и ребенок встают (или садятся на пол) на расстоянии 4-6 шагов один от

другого, в руках у взрослого мяч (диаметром 15-18 см). Между играющими

посередине устанавливаются ворота из кубиков. Взрослый произносит: «Будем мы сейчас играть, мяч в воротики катать!»

Играющая пара начинает прокатывать мяч через ворота друг другу.

**Подвижные игры для 4-5 лет**

**«Детский боулинг» или «Сбей кегли»**

Ход игры: расположить кегли треугольником, как в настоящем боулинге. Отойти на 1,5-2м. и веревкой или лентой отметить линию. Пусть дети встанут за ней. Взять мяч и покажите, как нужно сбивать кегли. Дайте мячи малышам и попросите их сделать то же самое. Сопровождать игру следующими словами:

Посмотри, какие кегли

Ровно-ровно в ряд стоят!

К ним направим мяч умело

И они уже лежат!

Это прекрасная игра для отработки меткости и навыков катания. Малыши, присев на корточки (наклонившись, ноги чуть шире плеч, с обозначенного места прокатывают мячи двумя руками вперед, стараясь сбить кегли.

Правила игры: следить, чтобы малыши энергично отталкивали мячи двумя руками, а не подбрасывали его вперед-вверх. Перед тем как оттолкнуть мяч, приучать детей смотреть на кегли. Отметить точки на полу, куда надо ставить кегли (мелом, кусочками пластыря, кружочком из цветной бумаги или картона, и позволить малышам по очереди самостоятельно установить сбитые кегли на место.

**«Играй, играй, мячик не теряй»**

Ход игры: играющие располагаются по комнате в свободном порядке. Каждый играет с мячом, выполняя действия по своему выбору: бросает вверх и о пол, отбивает мяч на месте и в движении; бросает мяч о стену, в корзину. После сигнала взрослого все должны поднять мяч вверх.

**"Пробеги тихо".**

Водящему завязывают глаза непрозрачным платком, и он присаживается на корточки. Через некоторое время (5-10 с) второй играющий бесшумно бежит мимо водящего. Если водящий услышит шаги, он говорит: «Стой!»- 2 игрок останавливается. Водящий, не снимая платок с глаз, показывает, где слышал шум шагов. Если он правильно указал направление, то 2 игрок возвращается на исходную позицию и игра повторяется, если ошибся, то водящий и 2 игрок меняются ролями.

**Подвижные игры для детей старшего дошкольного возраста 5-6 лет.**

**«Сделай фигуру»**

Инвентарь: записи веселых детских песен («Чунга-чанга», «Жили у бабуси два веселых гуся», и т. п.), музыкальный центр.

Мама и ребенок встают на краю комнаты. Мама включает запись песенки на 15-20 секунд. Под музыку мама и ребенок разбегаются по комнате, выполняют танцевальные движении. Когда песенка перестает звучать, игроки останавливаются и принимают какую – либо позу. Каждый старается угадать, что за фигуру показал его напарник, отмечают наиболее удачную позу. Игру можно повторить 3-4 раза.

**«Удочка»**

Инвентарь: Веревка длинной 1,5-2 м, мешочек с песком весом 120-150 г.

Мама встает в центре комнаты, в руках у нее веревка, к которой привязан мешочек с песком – это «удочка». На расстоянии 1,5 – 2 м. от мамы становится ребенок – «рыбка». Мама читает стихотворение:

Я веревочку кручу,

Рыбку я поймать хочу.

Раз, два, не зевай,

Выше ты подпрыгивай!

Мама начинает вращать «удочку» как можно ближе к поверхности пола, ребенок подпрыгивает вверх, стараясь, чтобы мешочек не задел его ноги.

**Кто больше соберет предметов.**

Взрослый и ребенок встают на небольшом расстоянии друг от друга с ведерками (корзинками, мешочками) в руках. Перед ними на полу рассыпаются в произвольном порядке однородные предметы (шишки, кубики, шарики и другое) небольшого размера. По команде «Раз, два, три, шишки быстро собери!» игроки начинают собирать предметы в свои ведерки, при этом разрешается брать в руку

только по одному предмету. По команде «Стоп!» игроки прекращают собирать предметы и подсчитывают, кто больше набрал

**Подвижные игры для детей 6-7 лет.**

**«Запрещенное движение»**

Мама и ребенок становятся в центре комнаты друг напротив друга на расстоянии 1-1,5 м. Мама произносит слова:

Чтобы всем нам закаляться,

Чтобы нам не захворать,

Нужно делать всем зарядку

И движенья выполнять!

Кто там спит в постели сладко?

Выбегайте на зарядку!

Вы старайтесь, не зевайте,

Упражненья выполняйте!

После этого мама начинает выполнять разные движении, ребенок должен их повторять. Но одно из движений - «запрещенное», его за мамой повторять нельзя (например запрещено выполнять движение «руки к плечам»). Мама делает разные движения, ребенок их повторяет, неожиданно мама выполняет «запрещенное движение». Если ребенок повторил его, он совершил ошибку, игра останавливается. Через 10-15 секунд игра продолжается.

**Четыре стихии.**

Взрослый и ребенок встают на расстоянии 150-200 см друг напротив друга. В руках у взрослого мяч. Он объясняет ребенку: «Четыре стихии-это земля, вода, воздух, огонь; на земле живут звери, в воде- рыбы, в воздухе- птицы, в огне не живет никто». Взрослый бросает мяч ребенку и называет одну стихию, например «Земля!». Ребенок ловит мяч и сразу же кидает его обратно, называя какого- либо зверя, соответствующего данной стихии. На слово «Огонь!» мяч ловить нельзя, от мяча нужно увернуться.

Игра повторяется несколько раз подряд (3-5 раз), постепенно убыстряя темп. Если игрок дает неправильный ответ или затрудняется в ответе, то игроки меняются ролями. По мере овладения правилами игры первый водящий выбирается с помощью считалки.

**Не наступи.**

На полу располагают гимнастическую палку (скакалку). Игрок становиться боком к ней, произносит слова: «Вправо! Влево! Вправо! Влево! И одновременно выполняет прыжки вправо-влево через палку (скакалку). Через некоторое время (15-20 с)Это же выполняет другой игрок.

Примерные упражнения с мячом:

\* подбросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши (1-3 раза) и поймать его двумя

руками;

\* ударить мяч об пол двумя руками, хлопнуть в ладоши и поймать его двумя

руками;

\* подбросить мяч вверх правой, поймать левой рукой (и наоборот);

\* перебрасывать мяч из правой руки в левую и обратно;

\* ударить мяч об пол правой рукой, а поймать левой (и наоборот);

\* подбросить мяч вверх, присесть-встать и поймать его спереди;

\* подбросить и поймать мяч двумя или одной рукой сидя, сложив ноги по-

турецки;

\*то же с хлопками.