

## Подвижные игры для детей и родителей.

### Правила детских игр:

- \* Детская игра должна приносить радость и ребенку и взрослому.
- \* Заинтересовывайте ребенка игрой, но не заставляйте его играть.
- \* Все задания дети должны выполнять самостоятельно.
- \* Обязательно начинайте с посильных задач.
- \* Воспитывайте бережливое отношение к играм.
- \* Для самых маленьких оживляйте игру сказкой или рассказом.
- \* Создавайте в игре непринужденную обстановку. Не сдерживайте трудовую активность ребенка.
- \* Устраивайте соревнования с другими детьми и взрослыми.
- \* Увлечения детей проходят «волнами», поэтому, когда у ребенка остывает интерес к игре, «забывайте» о ней на месяц-два, а потом пусть малыш «случайно» вспомнит о ней.

*Маленькие дети не могут долго играть в одно и то же. После игры, которая потребовала от ребенка затраты энергии, можно пройтись с ним по парку, отдохнуть или перевести игру в спокойное русло. Однако, это не значит, что родителям надо брать малыша за руку и медленно ходить с ним по дорожкам. Предложите ему поиграть в более спокойную игру.*

*Прогулка — это источник новых впечатлений и радостных эмоций. Если продумать игры на прогулке с малышом заранее, то после нее он будет чувствовать себя бодрым и веселым, узнает много нового, а мама разделит радость игры со своим ребенком.*

#### 1. «С кочки на кочку»

Игра заключается в следующем — мама чертит на снегу круги диаметром 30–40 сантиметров. Расстояние между кругами — 40–50 сантиметров. Малыш выступает в роли лягушонка. Ему надо прыгать с кочки на кочку (то есть из круга в круг), стараясь побыстрее перебраться с первой кочки на последнюю. Отталкиваться надо обязательно обеими ногами: присесть, согнув ноги в коленях, затем прыжок.

## 2. «Детский хоккей»

Для этой игры понадобится детский набор для хоккея. Папа показывает малышу, как правильно держать клюшку, как бить ею по шайбе и куда надо стремиться попадать. Эта игра доступна как мальчикам, так и девочкам.

## 3. «Меткий стрелок»

Вместе с малышом мама делает куличики из снега, выстраивает их в ряд, помещает друг на друга. Мама учит малыша лепить снежки, предлагает снежком сбить нужный куличик. Мама должна показывать пример детям — вместе с ними кидать снежки и стараться попасть в цель. Следует требовать от малыша настойчивости, не разрешать сбивать куличики руками.

## 4. Игра «Волшебное слово»

В западных странах более известная как «Саймон сказал», ориентирована на внимательность детей. Ведущий становится в круг, который образуют остальные участники. Игроки выполняют команды ведущего, но только в том случае, если он сказал «волшебное слово», например, «пожалуйста» или «Саймон сказал». Если команда была дана без этого слова, ее выполнять не следует. Игроки, которые ошиблись – выбывают

## 5. «Море волнуется раз...»

Очень веселая игра из нашего детства. Водящий отворачивается, остальные игроки хаотично перемещаются по площадке, изображая «море». Водящий произносит: «Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три, морская фигура на месте замри!». В этот момент игроки должны принять позу какого-нибудь морского животного и замереть. Смеяться и шевелиться нельзя. Водящий подходит к любому игроку и дотрагивается до него. Тогда выбранный игрок должен изобразить, кого именно он показывает. Задача водящего – отгадать, что за «морскую фигуру» изображает игрок.

## 6. «Красная шапочка, белое перо...»

Наверняка, многие помнят эту подвижную игру. Участники делятся на две команды, поровну. Каждая команда сплетает руки – становится «цепью». Команды становятся на некотором расстоянии друг от друга. По очереди команды вызывают игроков из противоположной команды: «Красная шапочка, белое перо, вызываю [имя игрока] и больше никого!». Вызванный игрок должен подбежать к вызвавшей его команде и попытаться с разбегу «разорвать цепь». Если ему это удастся, то он забирает с собой одного игрока

(того, на ком «разорвалась цепь»). Если нет – то он остается в команде противников, а его команда пропускает ход. Побеждает команда, в которой к окончанию игры останется больше участников.

#### 7. «Рыбак и рыбка»

Игра для "попрыгунчиков". Для этой игры нужна скакалка. Водящий становится в центр круга, образованного остальными участниками. Диаметр такого круга – по длине скакалки или чуть меньше. «Рыбак» вращает скакалку так, чтобы она скользила по земле и описывала круги под ногами играющих. Участники-«рыбки» должны перепрыгивать через скакалку, чтобы не «попасться на удочку». Попавшаяся «рыбка» становится «рыбаком». Водящий может усложнять задачу, постепенно приподнимая скакалку и заставляя игроков подпрыгивать все выше