****

**«Совместные подвижные игры с детьми»**

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 в сторону домашние дела, соглашаются поиграть. Однако игра для ребенка – это не только удовольствие и радость, что само по себе очень важно: игра оказывает на малыша всестороннее действие. В игре у ребенка развиваются коммуникативные способности, умение устанавливать с партнерами (сверстниками или взрослыми) определенные взаимоотношения; в играх воспитывается сознательная дисциплина, дети приучаются к соблюдению правил, справедливости, умению контролировать свои поступки, объективно оценивать поступки других. Игра влияет не только на развитие личности ребенка в целом, она формирует и познавательные способности, и речь, и произвольность поведения.

Среди огромного разнообразия игр особое место занимают подвижные игры.

Важнейшим их достоинством является то, что они, по существу, исчерпывают все виды свойственных человеку естественных движений: ходьбу, бег, прыжки, бросание, упражнения с предметами и т. д. и поэтому являются самым и универсальным и незаменимым средством физического воспитания детей. Подвижные игры – лучшее лекарство для детей от «двигательного голода» - гиподинамии.

Вашему вниманию предлагаются подвижные игры, в которые можно играть с детьми от трех до семи лет в домашних условиях, в небольшом помещении.

****

**Подвижные игры для родителей с детьми**

**младшего дошкольного возраста**

**Путешествие**

Любая комната в глазах малыша может превращаться в игре то в бушующее море, то в таинственный остров, то в далекую планету, а то и в «настоящий» мир динозавров — в зависимости от темы игры. Стул вдруг превращается в гору, которую надо преодолеть, или туннель, через который приходится пробираться ползком (между ножек). Диван становится кораблем или автобусом, край ковра — дорожкой над пропастью, а сам ковер превращается в океан... Фантазия детей безгранична. Попробуйте устроить путешествие с преодолением препятствий — перебраться через «горный хребет» (пройти осторожно по дивану), преодолеть «трещину в леднике» (с дивана — на стул), обойти «болото» (по краю коврика или протянутой на полу скакалке). Придумывайте свои маршруты и препятствия, малыш, преодолевая их, будет развивать ловкость и сообразительность.

**Кладоискатели**

Поиски сокровищ — что может быть увлекательнее! И не беда, что «клад» — это игрушка или конфетка и спрятали этот клад не пираты, а мама или папа. Главное — поиски! Искать можно:

• по словам «горячо — холодно» (это для совсем маленьких);

• по нарисованному плану комнаты (или квартиры, или даже двора);

• по запискам-подсказкам (если ребенок уже умеет или учится читать).

Вот один из вариантов такой игры. Ребенок находится на одной стороне комнаты. Вы говорите, что перед ним — «заколдованное пространство», а у противоположной стены «клад» (коробочка или мешочек с призом). Задание: добраться до клада, но с одним условием — не касаясь «земли» (пола) ногами. Можно использовать любые подручные средства, чтобы перебраться через «заколдованное пространство»: стулья, кубики, подушки и т. д.

****

**Кубики**

Из кубиков можно не только строить гаражи и домики. Попробуйте поиграть в «перенос башни». Разделите кубики на две кучки — первая в одном конце комнаты, другая в противоположном. Задание: как можно быстрее взять кубик и перебежать в другой конец комнаты. Там поставить на первый кубик второй и перенести снова к первой «кучке». Ставим третий кубик — теперь, не уронив, возвращаемся обратно, за четвертым. Помните, держать «башню» разрешается только за нижний кубик! Кто сможет собрать все кубики и не разрушить «башню»?

**Собери, не урони!**

Разложите несколько небольших игрушек вдоль воображаемой линии, например, кубики, детали от пирамидки, мячик, куклу, грузовичок. Когда играете в первый раз, возьмите их не более пяти, потом количество их можно увеличить. Задание: как можно быстрее пробежать, собрать на ходу все предметы и так же быстро вернуться обратно «в домик», не выронив по дороге все, что собрал. В зависимости от того, чем увлекается малыш, можно поиграть в «спасение»: «от дикого зверя», «от космических пришельцев», «от тираннозавра», «от пиратов»... Ну или просто спасти игрушки от воображаемого дождя! А на улице такую игру можно провести с обычными подходящими предметами — шишками, палочками, камешками. Да еще и в компании друзей-приятелей, настоящее соревнование получится — кто быстрее и без потерь справится с заданием.

**Пройди, проползи, перепрыгни**

Развиваем ловкость. Два человека (это могут быть мама и папа) держат натянутую веревку или скакалку на высоте. Малыш спокойно проходит под ней. Следующий проход: веревка опускается ниже, уже приходится наклоняться, чтобы не задеть. Потом еще ниже, и еще... С каждым разом ребенок вынужден все больше наклоняться, пока, наконец, не придется проползти под веревкой. Но вот уже и проползти невозможно, приходится перепрыгивать!



**Балансировка**

И в эту игру можно играть по-разному.

• Пройти по краю ковра (или по протянутой на полу веревке, скакалке), словно по «краю пропасти», раскинув руки в стороны.

• Усложняем: тот же «край пропасти», но в руки малыша даем любой предмет и говорим, что надо «перенести хрустальную вазу».

• Теперь дайте ребенку книгу, пусть попробует пройти по комнате, держа книгу на голове (поэкспериментируйте с разными по величине и толщине книгами, пусть малыш сам определит, как надо идти, чтобы удержать «груз» на голове). Но предупредите, что когда ребенок идет, дотрагиваться до книги нельзя!

**Без рук, без ног**

Пусть ребенок попробует донести надутый воздушный шарик из одного конца комнаты в другой, не дотрагиваясь до него ни кистями рук, ни ступнями ног. Как? Можно дуть, подталкивать шарик коленками или локтями, подбивать головой или толкать животом. Можно даже «донести» шарик на спине — это задание очень веселое, особенно если соревноваться.

**Забей гол**

Несколько вариантов игры, когда надо забить гол воздушным шариком, передвигая его по полу. Ворота придумываются из подручных средств: две игрушки, между которыми надо «провести» шарик, или пара стульев, или диван и кресло.

• Первый вариант: загнать шарик в ворота ракеткой от бадминтона или настольного тенниса. А если ракетки нет, можно использовать вместо нее лопатку для жарки, кусок плотного картона, сложенный в несколько раз газетный лист или даже ненужную брошюру, например, глянцевый рекламный буклет.

• Второй вариант: забиваем гол «колбаской» (воздушный шарик вытянутой узкой формы).

• Третий вариант: усиленно дуя, передвигаем «мяч» к воротам. Скорее всего, игроку придется действовать не стоя, а на коленках.

• Четвертый вариант: загоняем шарик в ворота воздухом, причем касаться шарика нельзя. Понадобится веер, и эта игра совсем не так проста, как кажется, поэтому лучше играть в нее не с малышами, а с детками постарше. Веер, кстати, легко сделать самому — сложите «гармошкой» лист А-4.

• Можно придумать свои варианты «клюшки», тогда игра каждый раз будет новой.



**Кенгуренок**

Старая, но неизменно забавная игра: допрыгать до финиша с воздушным шариком, зажатым между коленок. Кто потерял шарик по дороге, начинает сначала.

**Пингвиненок**

Игра похожа на предыдущую, «Кенгуренок», только шарик зажимается между щиколоток. Прыгать так совершенно невозможно, поэтому медленно переставляем ноги и переваливаемся, как пингвины. Задача: удержать шарик и добраться до финиша.

**Шарик на ложке**

Возникла эта игра из другой, очень старой. Надо было положить в обычную столовую ложку картофелину и донести ее от старта до финиша, не уронив по дороге. Попробуйте заменить картофель воздушным шариком — и игра станет тренажером на развитие координации движений.

**Шарик на ракетке**

Похожа на предыдущую, только переносить шарик нужно, подбивая его снизу, то есть на чем-то плоском, например, на ракетке, веере или даже на сложенной в несколько раз газете.

**Шариковый волейбол**

Обычно играют командами, но можно устроить «тренировку» дома, с одним ребенком. «Волейбольную сетку» делают из веревки, натянутой посередине комнаты, или из стульев, повернутых к малышу спинками. Сам шарик надо немного наполнить водой, он станет тяжелее. Й, кстати, тогда перемещения «воздушного мяча» будут непредсказуемыми.

**«Странный танец»**

Известная игра на ловкость, но понадобятся как минимум два игрока. Каждому привязывается к лодыжке левой ноги воздушный шарик. Задание: правой ногой «лопнуть» чужой шарик, но сохранить свой. А играть можно так:

• в определенном месте — например, обозначить круг, за границы которого выходить нельзя;

• под музыку танцевать, взявшись за руки, — попробуй «лопнуть» шар одной ногой!

• если игроков много, пусть сцепят руки за спиной, это усложнит задачу.



**Гусеница**

Здесь нужны хотя бы три игрока. Они встают друг за другом, а надутые шарики зажимают между спиной предыдущего и животом следующего. Задание: пройти определенное расстояние (например, из одного конца комнаты в другой) или определенное количество проходов на время, не «рассыпав» гусеницу.

**Подпрыгни и дотронься**

Если у вас под потолком висит оставшийся с праздника или после семейной прогулки воздушный шарик, наполненный гелием, можно привязать к его ниточке небольшую игрушку и поиграть в игру «Подпрыгни и дотронься». Только проверьте, чтобы у ребенка была возможность допрыгнуть, отрегулируйте длину нити. Правила возможны различные: обязательно дотронуться двумя руками сразу (тогда нагрузка на мышцы распределяется равномерно), или по очереди каждой рукой, или прыгая на одной ножке... Вместо игрушки можно привязать вырезанные из бумаги изображения птичек или бабочек, тогда это будет «охота». А можно привязать небольшой колокольчик или бубенчик и- попробовать подпрыгивать с закрытыми глазами (подстрахуйте малыша на всякий случай).

**В круг и обратно**

Посередине комнаты положите обруч, а если обруча нет — любой веревкой обозначьте круг. Внутри разложите несколько небольших предметов или игрушек. По вашей команде ребенок должен запрыгнуть в круг и, схватив нужный предмет, выпрыгнуть обратно. Например, вы командуете: «На правой ножке... Мячик!» Когда малыш выполнит команду, подаете новую: «На обеих ножках... Машинка!» И т. д. Игра развивает ловкость и умение аккуратно прыгать, ведь наступать на игрушки нельзя, надо запрыгнуть на свободное место в круге.



**Прокати мяч по дорожке**

Дорожку в комнате легко сделать из двух веревочек, или толстых нитей, или шпагата — любой длинный гибкий материал сгодится. А можно обозначить дорожку деталями конструктора или кубиками. Задание: пробежать по дорожке, прокатывая перед собой мячик, туда и обратно. Выходить за пределы дорожки нельзя! А вот правила можно придумывать свои, например, туда катить мячик руками, а обратно ногами... Или катить вперед левой рукой, а назад — правой... Или взять в руки куклу (робота, мягкую игрушку, даже грузовичок) и толкать мячик по дорожке игрушкой, не дотрагиваясь своими руками. Если малышу игра придется по душе, можно в следующий раз сделать дорожку не прямой, а извилистой. Задание, конечно, усложнится, но и малыш станет более ловким, ведь такая игра — отличная тренировка!

**«Дружно по дорожке»**

*Инвентарь:* цветной шнур, веревка или скакалка длиной 1,5 – 2 м.

На полу комнаты цветным шнуром, веревкой или скакалкой обозначается линия. Мама

с ребенком (папа и ребенок, старший брат и ребенок и т.д.) становятся друг за другом в начале линии. Мама предлагает малышу «погулять по дорожке». При этом она произносит следующий текст:

Дружно по дорожке,

Дружно по дорожке

Шагают наши ножки:

Раз, два, раз, два –

Шагают наши ножки.

По кочкам, по камешкам,

По кочкам, по камешкам…

В ямку – бух!

Ребенок двигается вслед за мамой вдоль линии. На слова «по кочкам, по камешкам» они вместе прыгают на двух ногах, слегка продвигаясь вперед, руки на пояс; на слова «в ямку – бух!» присаживаются на корточки, руки кладут на колени. Когда мама скажет: «Вылезли из ямки», ребенок вместе с ней встает на ноги.

**

**За мамой»**

*Инвентарь:* кукла, одетая для прогулки (шапочка, пальто, ботинки), или машинка на веревочке.

Ребенок становится на ковре рядом с мамой. В руках у мамы кукла или машинка.Мама говорит малышу: «Я иду с куклой (машинкой) на прогулку. Пойдем со мной!».После этих слов мама начинает движение в обход по комнате, ребенок идет рядом с ней.Через 15 – 20 секунд мама останавливается, поворачивается лицом к малышу и произносит: «Кукла (машинка) устала пора отдыхать». Затем мама кладет куклу(веревочку от машинки) на коврик, вместе с ребенком присаживается на корточки,

складывают руки под щечкой – «засыпают». Через 10 – 15 секунд мама вновь приглашает ребенка «на прогулку» - игра повторяется.

**«Самолёты»**

*Инвентарь:* цветной шнур или веревка длиной 2-3 метра.

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

Самолетики летят

И на землю не хотят.

В небе весело несутся,

Но друг с другом не столкнутся.

*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».

*Примечание.* После многократного повторения игру можно построить в виде соревнования.

«Котик к печке подошел»

Мама и ребенок берутся за руки, образуя небольшой кружок. Мама читает стихотворение, показывает движения, вслед за ней движения и слова повторяет ребенок.

Котик к печке подошел,

Котик к печке подошел,

*Идут по кругу, взявшись за руки.*

Горшок каши он нашел,

Горшок каши там нашел,



*Идут по кругу в другую сторону, взявшись за руки.*

А на печке калачи,

Ох, вкусны и горячи!

*Останавливаются, поворачиваются лицом к центру круга, хлопают в ладони.*

Пироги в печи пекутся,

*Выполняют наклон вперед, руки вперед, ладони вверх.*

Они в руки не даются.

*Выпрямляются, прячут руки за спину.*

Подвижные игры в помещении для родителей с детьми 4-5 лет

**«Пилоты»**

*Инвентарь:2 кегли (или 2 кубика) разных цветов.*

Мама и ребенок(папа и ребенок, старший брат и ребенок и т.д.) становятся на противоположных концах комнаты, рядом с кеглями. Они - пилоты самолетов, находящихся на разных аэродромах. По команде мамы: «Готовим самолеты к полету!» они расходятся по комнате, останавливаются каждый у своего «самолета», «наливают в баки керосин» (наклоняются), «заводят моторы» (вращают руками перед грудью) и «летят» (разводят руки в стороны и разбегаются по комнате в разных направлениях). «Самолеты» находятся «в воздухе» до тех пор, пока мама не скомандует: «Самолеты, на посадку!».

После этого мама и ребенок должны быстро добежать до «своих» кеглей – «вернуться на свои аэродромы».

**«Чего не стало»**

*Инвентарь:* 10игрушек небольшого размера (машинка, кубик, мячик, погремушка, матрешка, куколка, птичка и т.п.)

Соревнуются мама и ребенок. На столе перед ними стоят 6 – 10 игрушек. Мама и ребенок по очереди рассматривают их. Затем водящий предлагает игроку повернуться спиной и закрыть глаза, а сам в это время убирает или добавляет 2-3 игрушки. По команде водящего: «Раз, два, три – смотри!» игрок открывает глаза и поворачивается лицом к столу. Он должен правильно ответить на вопросы водящего: «Какие игрушки исчезли?

Больше стало игрушек или меньше? На сколько? и т.п. Побеждает игрок, который во время игры был более внимательным.



**«Веселые мячи»**

*Инвентарь:* 2 резиновых мяча диаметром 18-20 см.

Мама и ребенок становятся на расстоянии 1,5 – 2 м друг от друга. В руках каждого из игроков по мячу. Мама читает стихотворение:

Мячик мой веселый

Прыгает и скачет.

Я ладонью бью его,

Мячик мой не плачет!

Вверх подброшу мячик,

А потом поймаю.

Сможешь это повторить? –

Я сейчас не знаю.

И выполняет движение согласно тексту – ударяет мячом об пол, подбрасывает мяч вверх и ловит его. Затем мама предлагает ребенку повторить тоже самое.

*Примечания:*

1) Можно предложить ребенку следующие задания: подбросить мяч вверх и поймать его двумя руками; подбросить мяч вверх и поймать его правой, затем левой рукой;

ударить мяч об пол, хлопнуть в ладоши и затем поймать мяч.

2) По мере освоения ребенком движений рекомендуется подсчитывать количество пойманных мячей.

**«Прыгает – не прыгает»**

*Инвентарь:* картинки (10х10 см) с изображением зверей, птиц и предметов.

Мама и ребенок становятся друг против друга на небольшом расстоянии. Мама называет зверей, птиц и предметы, которые «прыгают или не прыгают». Если она называет то, что прыгает (например, лягушка), ребенок должен подпрыгнуть вверх на двух ногах; если назовет то, что не прыгает, ребенок должен присесть. Опустить руки вниз, касаясь пола кончиками пальцев. Объяснив ребенку правила игры, мама начинает произносить названия зверей, птиц и предметов, одновременно с этим показывая картинки:

****

**Кенгуру.**

*Ребенок подпрыгивает.*

Мяч.

*Ребенок подпрыгивает.*

Заяц.

*Ребенок подпрыгивает.*

Медведь.

*Ребенок приседает*

Стол.

*Ребенок приседает*

Воробей.

*Ребенок подпрыгивает*.

Телевизор.

*Ребенок приседает*.

Лягушка.

*Ребенок подпрыгивает.*

Дерево.

*Ребенок приседает*.

Обезьянка.

*Ребенок подпрыгивает*.

и т.д.

****

**Подвижные игры для родителей с детьми**

**старшего дошкольного возраста**

**«Сделай фигуру»**

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

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

**«Кто самый ловкий»**

*Инвентарь:* 4 детских стульчика (или 4 подставки высотой 20-25 см), 20-24 пластмассовых кубика (ребро кубика 6-8 см).

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

*Примечание:*

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.

****

**«Завернись в ленту»**

*Инвентарь:* лента длиной 4-6 метров.

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.

**«Удочка»**

*Инвентарь:* веревка длиной 1,5-2 м, мешочек с песком весом 120-150 г.

Мама встает в центре комнаты, в руках у неё верёвка, 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.

*Примечания:*

1)Перед игрой мама показывает и объясняет ребенку, как нужно подпрыгивать: сильно оттолкнуться от пола и подобрать ноги.

2)Периодически в игре нужно делать паузы, чтобы дать ребенку отдохнуть.

3)На непродолжительное время водящим может стать ребенок.

Подвижные игры в помещении для родителей с детьми 6-7 лет

**«Четыре стихии»**

*Инвентарь:* пластиковый или резиновый мяч диаметром 18\_23 см.

Мама и ребенок (папа и ребенок, старший брат и ребенок и т.д.) 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 ловить его 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 затруднится с ответом, то они с мамой

меняются ролями ( и наоборот).

3) По мере овладения правилами игры первый водящий выбирается по считалке.

**«Перепрыгни и пролезь»**

*Инвентарь:* 2 скакалки, два малых обруча диаметром 50 см, кусочек мела или «липучка» длиной 1,5-2 м.

На краю комнаты мелом или «липучкой» обозначается линия старта, за которой на расстоянии 90-100 см становятся мама и ребенок. Напротив каждого на расстоянии 1 м от линии, перпендикулярно к ней, кладется по скакалке, вытянутой во всю длину. Далее через 80-100 см кладется по обручу. По команде мамы «Раз, два, три, беги!» игроки

быстро подбегают к своим скакалкам, прыжками на двух ногах с продвижением вперед преодолевают расстояние равное их длине, добегают до обручей, поднимают их вверх, в обручи, кладут их на место, бегом вдоль скакалок возвращаются обратно к линии старта. Побеждает тот, кто быстрее пересечет линию.

*Примечание.* Вместо скакалки между линией старта и обручем можно разложить другие препятствия: кружки для перепрыгивания, дуги для подлезания, кубики для обегания и т.п.

**«У Меланьи, у старушки»**

Мама и ребенок встают друг напротив друга на расстоянии 80-100 см. Мама читает стихотворение и показывает движения, которые ребенок повторяет вслед за ней.

У Меланьи, у старушки

«*Завязывают платочек» под подбородком.*

Жили в маленькой избушке

*Складывают руки «домиком» над головой.*

Пять сыновей и пять дочерей

*Показывают правую ладошку с широко расставленными пальцами, левая рука на пояс, то же – с переменой рук.*

И все без бровей

*Закрывают брови ладонями обеих рук.*

Вот с такими носами,

*Движением от носа выпрямляют вперед правую руку, потом – левую.*

Вот с такими усами,

*Сложенные вместе пальцы обеих рук помещают под носом, затем руки разводят в стороны.*

Вот с такими ушами

**

*Выполняют машущие движения кистями рук вперед – назад около ушей.*

И все с бо-ро-дой.

*Движением от подбородка выпрямляют вперед – вниз правую руку, то же – левой рукой.*

Они не пили, не ели,

*Поднося ко рту правую руку, кисть сжата в кулачок, то же – левой рукой.*

Друг на друга смотрели

*Выполняют полунаклон вперед, руки вперед – в стороны.*

И разом делали, как я.

*Мама показывает любую фигуру или движение, которое ребенок повторяет как можно точнее.*

*Примечания:*

1)По мере освоения правил игры водящим назначается ребенок.

2) При следующих повторениях игры водящего выбирают по считалке.

**«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 движения, 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.

*Примечания:*

1)По мере освоения ребенком правил игры можно увеличить темп показа движений.

2) При совершении игроком ошибки игру можно не прекращать, а предложить игроку,



например, сделать шаг вперед, после чего продолжить игру.

3) «Запрещенные движения» следует менять после 4-5 повторений.

Сбей мяч

**Игра « Холодно - горячо; Право - лево»**

Взрослый прячет условный предмет, а затем с помощью команд типа « шаг направо, два шага вперёд, три налево» ведёт ребёнка к цели, помогая ему словами «тепло», « горячо», « холодно».

**Игра « Летает - не летает»**

Взрослый называет предметы. Если предмет летает - ребёнок поднимает руки. Если не летает - руки у ребёнка опущены.

**Игра « Что слышно?»**

Взрослый предлагает ребёнку послушать и запомнить то , что происходит за дверью, за окном, на улице, затем просит рассказать, какие звуки он слышал. Можно предложить подсчитать услышанные звуки.

**Игра «Кто первый»**

К спинке стула привязывают две ленточки. Одну оттягивают влево, другую вправо. Взрослый и ребёнок по сигналу начинают закручивать ленты, стараясь это сделать быстрее и сесть на стул. Побеждает тот, кто быстрее закрутит ленточку и сядет на стул.

**Игра «Буратино»**

Как известно у Буратино был длинный нос, который ему очень мешал. Проводя эту игру, каждый может попробовать себя в этой роли. Для этого нужна коробка из – под спичек, которую все играющие передают , надевая на нос друг другу, без помощи рук. В эту весёлую игру с удовольствием поиграют и взрослые, и дети.

**Игра «Назови имя»**

Нужно назвать по просьбе взрослого женские и мужские имена. Имена не должны повторяться; тот, кто повторил, выходит из игры. Побеждает в этой игре тот, кто больше назовёт имён.

У этой игры может быть много вариантов. Можно передавать друг другу, какой-нибудь предмет, и каждый, у кого окажется предмет, называет имя.

****

**Игра « Пожалуйста»**

Задание: подними правую руку вверх, пожалуйста, левую тоже подними и присядь, пожалуйста. Похлопай в ладоши, пожалуйста, и т. д.

**Игра « Какого цвета не стало?»**

Перед ребёнком разложены цветные карандаши, его просят внимательно посмотреть на них и запомнить цвета. Затем ребёнок закрывает глаза, взрослый убрав один из предметов, просит ребёнка открыть глаза и сказать; карандаша какого цвета не стало.

**«Алёнушка и Иванушка»**

Играющие образуют круг, взявшись за руки. Выбираются Алёнушка и Иванушка, им завязывают глаза. Они находятся внутри круга. Иванушка должен поймать Алёнушку.

Чтобы это сделать, он может звать её: «Алёнушка». Алёнушка обязательно должна откликаться: «Я здесь Иванушка».

Как только Иванушка поймал Алёнушку, их место занимают другие и игра начинается сначала.

**«Черепахи»**

Участники игры соревнуются кто быстрее – до флажка «бег на четвереньках головой назад».

**«Перенеси раненого»**

В полусогнутом положении на спине переносится мягкая игрушка (руки на поясе) добежать до «больницы».

**Игра «Зеркало»**

Взрослый стоя перед ребёнком показывает различные упражнения. Ребёнок должен повторить верно (т.е. взрослый поднимает правую руку, ребёнок левую, т.к. изображение зеркальное).



**Игра «Волшебный снеговик»**

Взрослый и ребёнок «лепят» снеговика, катают снежные комья, устанавливают их, прихлопывают, поправляют, при этом обговаривают свои действия вслух. Снеговик готов. Ребёнок закрывает глаза и говорит волшебные слова : «1, 2, 3 снеговик оживи 4, 5 будем мы с тобой играть! Ребёнок открывает глаза, на месте где должен был стоять снеговик, оказывается взрослый. Они знакомятся (играют любые игры «заморожу, жмурки, рисуют»). Под конец игры снеговик говорит: «Жарко тут я засыпаю и тихонечко я таю; Слепи меня завтра».

**Игра «Крокодил»**

Взрослый «крокодил» - вытягивает вперёд руки одна над другой, изображая зубастую пасть, ребёнок (с др. членами семьи) просовывают руки в «пасть». Крокодил с невозмутимым видом отвлекает играющих, поёт песни, притоптывает ногами, подпрыгивает и неожиданно смыкает руки – «пасть». Кто попался, становится крокодилом.

**Игра «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.

**Игра «Змея»**

Лежа на животе и вытянув руки вдоль туловища, ноги не разъединяются, играющие поднимают голову, приподнимаются на локтях и ровно дышат, извиваются – танцуют (веселятся, грустят и т.д.)