МДОУ «Детский сад № 95»



***Подвижные игры в домашних условиях***

Автор-составитель: инструктор по физической культуре,

Юмплюд Светлана Александровна

г. Ярославль, 2020 г.

Изменение привычного образа жизни и постоянное пребывание дома - это стресс не только для взрослых, но и для детей. Родители счастливы, что дети актины и подвижны, но они заинтересованы в играх, где движения ребенка в квартире были бы безопасными и не хаотичными. Предлагаю игры и развлечения для детей и их родителей во время самоизоляции или карантина.

***ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ***

***МЛАДШЕГО******ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА***

**«Комарики и лягушка»**

Мама назначается «лягушкой», дети – «комариками». У каждого ребенка в руках платочек. Дети бегают оп комнате, машут «крыльями». Мама произносит:

*Сел комарик на кусточек,*

*На еловый на пенечек,*

*Свесил ножки под листочек, спрятался!*

Дети, услышав эти слова, рассаживаются на пол и накрывают голову и лицо платочками. «Лягушка» ищет «комариков», приговаривая: «Ква-ква! Где же комарики? Ква-ква!». Затем игра повторяется.

**«Игрушка»**

Понадобится смешная плюшевая игрушка (петушок, хрюшка или лягушка), веселая ритмичная музыка и помощник, который будет останавливать и включать музыку. Под музыку перекидываем игрушку друг другу в руки. Неожиданно музыка смолкает. Тот, кто в этот момент оказался с игрушкой в руках – громко-громко кукарекает, хрюкает или квакает!

**«Перелетные птички, летим!»**

Попросите малышей представить себя птичками. Свейте им гнездышко из подушек и одеял в углу комнаты. По сигналу мамы «Полетели!» малыши, подняв ручки-крылья в стороны, «вылетают» из гнезда и бегают по комнате. После слов мамы «Дождь» возвращаются в гнездышко и укрываются от непогоды.

***ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ***

***СРЕДНЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА***

**«Веселые мячи»**

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 узнаю.*

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

*Усложненные варианты:*

*1)*Можно предложить ребенку выполнить 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.

**«День – ночь»**

Мама говорит: «День», - дети бегают, - «Ночь» - замирают на месте. Мама должна заметить, кто двигается. Кто пошевелился – становится водящим.

**«Дискотека»**

Просто включаем ритмичную музыку и танцуем вместе с ребенком. Придумайте смешные движения, имитируя маленьких утят или котят, танцуйте, пойте и смейтесь. В течение дня можно устроить несколько таких музыкальных пауз.



***ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ***

***СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА***

**«Четыре стихии»**

Мама и ребенок становятся на небольшом 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. *Другие варианты:*

*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).

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

**«Канатоходец»**

По длинной веревке, расположенной на полу, ребенок и все остальные члены семьи должен пройти ровно, ни разу не сворачивая с пути и не оступаясь. «Канат» можно положить волнистой линией, в руках у канатоходца может быть зонтик, а на голове книга.

**«Мишень»**

Тренируем меткость детей в домашних условиях.  Мишенью для игры может послужить что-угодно: пластиковая пятилитровая бутыль, в которой вырезано отверстие для мячей, корзинка или детское ведерко. Из фольги делаем мячики и пробуем попадать в мишень.  Усложняем условия: целимся по очереди левой и правой руками.  Можно устроить семейные соревнования: кто забросит больше шариков в мишень за определенное время или одновременно после команды «Начали!».

**«Дискотека»**

Просто включаем ритмичную музыку и танцуем вместе с ребенком. Придумайте смешные движения, имитируя маленьких утят или котят, танцуйте, пойте и смейтесь. В течение дня можно устроить несколько таких музыкальных пауз.

**«Пушинка»**

Вам понадобятся: кусочек ваты или перышко. Правила игры. Вместе с ребенком, подуйте на кусочек ваты или перышко, чтобы оно полетело; учите малыша с силой выдыхать воздух через рот, поддерживая пушинку на лету и не давая ей упасть. Выиграет тот, чья пушинка дольше не упала на пол.

Материал подготовлен с использованием информации:

1. Социальной сети работников образования **nsportal.ru**
2. Международный образовательный портал МААМ.РУ
3. demidovaekaterina-ds50-schel.edumsko.ru›

**Сидим дома с радостью и пользой!**