

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение муниципального образования город Краснодар «Центр развития ребенка – детский сад № 232»

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ
«Подвижные игры дома с детьми 6-7 лет»

Составила: Воспитатель группы № 37
Кашкаха Е.П.

2021 г.

Подвижные игры дома с детьми 6-7 лет

Совместная игра — это очень полезный навык для формирования дружеских и доверительных отношений между ребенком и родителями. Так что, пользуйтесь моментом и даже в помещении устраивайте активные игры.

Борьба сумо

Если в семье растут двое детей с небольшой разницей в возрасте, предложите им провести забавный турнир сумоистов. Маленькие сорванцы будут в восторге от такого занятия! Причем игра увлекательна уже на стадии подготовки. Что нужно найти для экипировки: две домашние папины футболки, два ремешка и две большие подушки. Гигантскую спортивную форму сооружаем с помощью подушек: закрепляем ремешком на груди и спине, сверху надеваем папину майку. А далее самая веселая часть игры — столкновения и падения. Кто удержится, то победитель.

Бег с воздушными шарами

Каждому участнику забега дается воздушный шарик, который нужно переправить в другой конец комнаты (либо длинного стола), не касаясь его руками. На шарик можно дуть, подталкивать ногами (или локтями, если «забег» проходит на столе), подбородком, носом. Для детей постарше игру потребуются усложнить, расположив на пути следования игроков препятствия — например, преграду или что-то похожее тоннель.

Ручеек

На полу из двух скакалок или веревок делаем ручеек шириной полтора-два метра. Посередине раскладываем бумажные кружки — это камушки. Ребенку нужно перебраться с одного бережка на другой, наступая на островки и перепрыгивая камушки. Если оступился, берет паузу, чтобы «высушить» ножки на берегу. Нехитрое занятие тем не менее формирует у ребенка ловкость, равновесие, а заодно малыш вдоволь напрыгается.

Бег с фасолью

Дети, как известно, любят побегать по дому, но каждый раз рискуют либо свалиться и получить ушиб, либо зацепить что-то из мебели. Поэтому предлагаем им подвигаться, но с некоторым ограничением: на голове у них будет лежать пакетик или мешочек с фасолью (горохом). Таким образом ребенок должен стараться быстрее дойти до цели, но не уронить свой груз. Между тем научится держать равновесие и осанку.

Поиск сокровищ

Чтобы не заскучать во время долгого сидения дома, можно придумать разные мини-квесты. Например, искать сокровища! Спрячьте в квартире 10-15 вещей вместе с записками, в которых будет зашифрована подсказка о следующем месте «клада». Если развить мысль более фантазийно, то можно

нарисовать целую карту «острова сокровищ», и тогда занятость ребенка часа на два обеспечена. Не хотите рисовать, тогда ведите ребенка к цели подсказками «горячо-холодно».

Лабиринт

В коридоре из бумажной или атласной ленты можно соорудить лабиринт и предложить своему чаду пройти через него, стараясь не касаться ленты. Поэтому ребенок должен проявить смекалку, ловкость и гибкость. Ленты к стене крепятся с помощью строительного скотча (тогда на обоях не останется следов). Лабиринт можно сделать на полу — горизонтальный, либо протянуть ленты по вертикали под углом.

Канатоходец

По длинной веревке, расположенной на полу, ребенок должен пройти ровно, ни разу не сворачивая с пути и не отступаясь. «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 бутылка, в которой вырезано отверстие для мячей, корзинка или детское ведерко. Далее 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!».

Автомобиль

Одна из популярных игр в детском саду, но ее можно легко организовать в домашних условиях. Малыш исполняет роль «автомобиля», родителю достается роль «светофора», поэтому подготовьте три карточки — красную, желтую и зеленую. Когда «загорается» красный свет, ребенок стоит на месте. При команде «желтый» — «заводит мотор», а на зеленый свет — начинает двигаться.

Игрушка-хрюшка

Веселая игра для малышей, которая хорошо разбавит скучное время дома. Подходит для детей от трех лет. Нужно под ритмичную музыку просто перекидывать друг другу какую-то забавную мягкую плюшевую игрушку. Как только музыка останавливается, игрок с игрушкой в руках должен выполнить условие: рассказать стишок, спеть песенку или прокукарекать.

Дискотека

Просто включаем ритмичную музыку и танцуем вместе с ребенком.

Универсальное занятие и для двухлетних малышей, и для детей младшего

школьного возраста. Как вариант: соревноваться в батлах или импровизировать с хореографией. Придумайте смешные движения, имитируя маленьких утят или котят, танцуйте, пойте и смейтесь. В течение дня можно устроить несколько таких музыкальных пауз.

Регулярная физическая активность укрепляет функциональные способности сердечно-сосудистой системы, развивает мышцы и кости ребенка и улучшает психологическое самочувствие. В отсутствие достаточной физической активности ребенок не имеет возможности куда-то направить свою энергию. В результате малыш становится беспокойным и неусидчивым, ему сложнее сконцентрироваться на какой-то определенной задаче. А для детей дошкольного возраста физическая активность особенно важна, так как она развивает мелкую и грубую моторику.

В этом возрасте детям больше интересны задачи с соревновательными элементами при участии нескольких ребятшек. Так, при ограниченном пространстве можно предложить игры для двоих или троих детей. Увлечь ребят можно следующими играми:

1. Великаны и карлики

Попросите игроков встать в круг. После слова «Карлики» все должны присесть, а после слова «Великаны» встать. Ошибающийся выходит из круга. Побеждает самый внимательный.

2. Щиплем перья

Одной команде цепляют за одежду бельевые прищепки. Их задача – ловить остальных игроков, цепляя им свои прищепки. Побеждает тот, кто первым освободится от «перьев».

3. Мини-эстафета

Создайте две команды, поставив их в одном конце комнаты. Выполняя задания, игроки должны оказаться на другом конце комнаты. Побеждает команда, быстрее прошедшая дистанцию.

В качестве заданий могут выступать:

- проход дистанции на корточках;
- проход дистанции с наступанием только на разложенные по полу листки бумаги;
- проползание через обручи;
- проход с книгой на голове;
- проход с воздушным шариком, не трогая его руками.

Играем с мячом

Мяч – незаменимый элемент для домашних развлечений. Его можно ловить, за ним можно бегать, его можно кидать. С ним можно играть одному, либо

привлечь к потехе нескольких детей. Так, для дома можно предложить следующие варианты:

1. Съедобное-несъедобное

Известная всеми любимая забава, в особом описании даже не нуждающаяся.

2. Задания с мячом

Можно раздать детям различные задания. Кто-то пусть кидает мяч и ловит его, кто-то бьет мячик об пол, третий кидает мяч о стену, четвертый перекладывает его из одной руки в другую за спиной. Радость и смех обеспечены.

3. Сбей мяч

Положите большой мяч на стул. По сигналу «Сбей мяч» игрок должен бросать в большой мячик маленький. Стоять при этом он должен на расстоянии полтора-два метра от стула.

4. Не зевай

Играющие должны встать в круг спиной к центру, в котором стоит водящий с мячом. Водящий должен сосчитать до пяти и подбросить мячик вверх, выкрикивая имя любого игрока. Тот, чье имя назвали должен быстро повернуться и поймать мяч. Можно разрешить сделать это не на лету, а после одного удара мячика об пол. Не поймавший мяч три раза, выбывает из круга. **«Всякая игра нужна и важнее многих дел».**

1. «Бездомный зайц»

Играют охотник и зайцы, один из них бездомный. Зайцам выдаются обручи или очерчиваются любыми подручными средствами круги, в которые они должны встать. Охотник начинает догонять бездомного зайца, который может спастись только, встав в любой круг. При этом участник, который стоял в круге, должен выбежать из укрытия и стать бездомным зайцем. Если зайца поймали, то они становится охотником.

2. Словить обезьянку

Выбирается водящий, который по команде должен ловить обезьянок. Задача последних – забраться на возвышенность – стул, диван, шведская стенка. Ловить можно только тех, кто остался на полу.

3. Занять пустое место

Все встают в круг. Водящий стоит за спинами участников. Далее он дотрагивается до плеча одного из игроков, вызывая того на дуэль. Оба участника бегут в противоположные стороны вдоль круга, пытаясь прибежать первым и занять пустое место.

4. Запутаться в клубок

Приобретите готовую или изготовьте сами твистер игру. Устанавливая конечности на цветных кругах, игроки запутаются в веселый клубок.