

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОМА

Если детали любимого конструктора уже давно сложены в виде космических кораблей и футуристических роботов, все пазлы нашли свое место, а картинки любимых книг изучены вдоль и поперек, это значит, что наступило время для активного отдыха. Подвижные игры легко организовать не только на улице, но и в доме или квартире. Мы расскажем, как можно весело провести время в кругу семьи, одновременно развивая ловкость, меткость, скорость реакции, да и просто направить неумную детскую энергию в мирное русло.

В поиске активных занятий для детей – одного или целой компании – всегда обращайтесь внимание на интересы и возраст. Малышам не стоит давать слишком сложные задания, а детям постарше вряд ли будут интересны примитивные игры.

Игры для детей 6-7 лет

Дети дошкольного возраста не менее активны, чем малыши, а игровые задания к этому возрасту можно будет усложнить и разнообразить. Подвижные игры можно организовать, используя как спортивный инвентарь, так и подручные средства, и для двух детей, и для компании, и даже для одного ребенка.

Быстрая доставка

Если в вашем доме есть шведская стенка, придумайте оригинальное развлечение. Развесьте на разной высоте бумажные пакеты с наклеенными изображениями животных (берите из тех, аналог которых есть в вашем доме в виде мягких игрушек). И устройте необычное такси: ребенку нужно будет «доставить» всех животных в их «домики», взбираясь на разные уровни лестницы. Как вариант, устройте доставку пиццы или продуктов в домики животных, получая задания: «Панда заказала грушу», «Медвежонок ждет доставку яблок» и т.д. Используйте для этой игры наборы пластиковых овощей или еды.

Боулинг

В такую игру можно играть всей семьей или в одиночку. Главное, соорудить необходимый инвентарь из имеющихся материалов. Пустые пластиковые бутылки наполните фантиками, смятой цветной бумагой или фольгой, расставьте их в виде кеглей и, вооружившись небольшим мячом (желательно мягким, если играете дома), начинайте состязание. Если результаты записывать, получится настоящее соревнование. Для игроков постарше задачу можно усложнить, утяжелив «кегли», наполнив их водой.

Лев и крокодил

Обозначьте на полу небольшой круг – это будет озеро. Предложите малышу побыть зеброй в далекой Африке и расскажите, что там животное постоянно подстерегают разные опасности. К примеру, крокодилы и львы. То есть, от первого можно спрятаться на суше, от второго – в воде. По команде «крокодил» ребенок выпрыгивает на «сушу» (то есть из круга), по команде

«лев» прячется в «водоеме», запрыгивая в круг. Одни и те же команды можно повторять по два раза подряд, тренируя реакцию и скорость мышления.

Прятки наоборот

Эту игру еще называют «Сардины в банке». Идеально подойдет для команды из нескольких игроков. Смысл состоит в том, что прячется только один человек – ведущий, а остальные отправляются его искать. Каждый нашедший присоединяется к ведущему, не выдавая его. Последний, кто найдет общее укрытие, становится ведущим. К этому моменту игроков в укрытие набивается, действительно, как сардин в банку.

«Воздушный» забег

Надуйте воздушные шары по количеству участников забега, отметьте точку старта и финиша, расставьте препятствия (в зависимости от возраста игроков) и начинайте соревнование. Главное условие – донести мяч от старта до финиша, не касаясь его руками. Можно помогать себе плечом, носом, головой, коленкой – на что хватит ловкости и фантазии. Главное – успеть быстрее остальных. В ограниченном пространстве вам понадобятся лишь 2-3 участника, на улице их количество можно увеличить.

Подвижные игры для детей с родителями

Организовываете ли вы подвижные игры для двоих или группы детей или сами являетесь игроком, в любом случае вам придется влиться в этот процесс. А ведь для ребенка очень важно участие родителей и моменты, проведенные вместе. Если ваш малыш грустит, ему стало скучно, не отправляйте его в очередной раз смотреть мультфильмы в одиночестве. Подвигайтесь вместе: танцуйте, прыгайте, бросайте мяч, играйте в догонялки. Пусть ребенок научится понимать, что реальный мир может быть куда интереснее виртуального, а живое общение и контакт с близким человеком очень важны.

Мостик

С ребенком нужно устроиться на полу таким образом, чтобы ваши ступни упирались друг в друга (представьте, что это большой мостик из мамы (папы) и малыша). Договоритесь, какого из сказочных злодеев вы не должны пропустить, пусть это будет Баба-Яга. Вы говорите: «Идет мама!», «Идет лисичка!» – ноги спокойно лежат на полу. После слов «Идет Баба-Яга!» ноги нужно поднять вверх, не давая пройти злой колдунье.

Отвечай!

Игры с мячом можно разнообразить такой активностью. Вы, как ведущий, задаете вопрос и бросаете мяч ребенку, ребенок, ответив, бросает мяч обратно вам. Из вопросов можно задавать: Кто ты маме? Кто мама папе? Кто мама тете? Кто твой братик (сестричка) для папы? Где живет птичка? Что дает корова? Кто мама цыпленка? И т.д. Вопросы можно усложнять или упрощать, можно использовать вариант игры «Съедобное-несъедобное», повторяя цвета. Договоритесь, предмет какого цвета «ловить» не нужно, и бросайте мяч, называя слова. Игра понравится детям от 4 до 7 лет. Вопросы придумывайте, исходя из возраста ребенка.

Не забывайте, что дети растут очень быстро, и подростку вряд ли будет интересно бегать в догонялки или толкать перед собой воздушный шарик вместе с вами, если он никогда не делал этого раньше. Ловите момент, покажите ребенку, что увлечься игрой можно не только глядя в экран компьютера или планшета. Веселитесь вместе, но не забывайте позволять малышу поиграть и с друзьями. Включайте фантазию, и вы увидите, как малыш подхватит вашу идею и дополнит ее новыми яркими красками.

Играйте и двигайтесь!

Автор Новикова Наталья

Источник: <https://kidpassage.com/publications/podvizhnyie-igryi-dlya-detey-doma-16-idey>