



Семейные подвижные игры с детьми

к Дню семьи, любви и верности

Символом Дня семьи стала ромашка.
И не только в день семьи, любви и верности
Хранит память дорогие сердцу ценности,
Душа чистою радостью наполнится,
Праздник светлый обязательно запомнится,
И подарит небывалый заряд бодрости!
Пусть не будет в семьях наших зла и подлости,
Будут верными друг другу жена с мужем,
Это счастье, когда ты кому-то нужен,
Кто готов поделиться с тобой нежностью.
Поздравляю с Днем семьи, любви и верности!

/Сергей/

Семейные подвижные игры с детьми очень полезны, поскольку благотворно влияют на формирование личности ребенка. Дети чувствуют теснее свою взаимосвязь с родителями. Каждый ребенок с удовольствием принимает участие в семейных играх, потому что игровая деятельность на этом этапе жизни – основная. Но и родителям полезно играть с детьми в подвижные игры, ведь это возможность вернуться в счастливое детство, когда еще у них не было никаких бытовых хлопот.

Детский организм нуждается в большем движении, чем взрослый. Их неутомимую энергию нужно направлять в правильное русло. Подвижные игры – отличный вариант. Такие игры лучше проводить на природе или спортивных площадках, потому что в квартире довольно ограниченное пространство. Но если нет возможности выбраться из дома, то можно устроить, к примеру, забавную гимнастику с музыкой и стихами. Среди наиболее известных подвижных игр можно выделить такие: съедобное или несъедобное, море волнуется раз, прятки, салки, мини-футбол или же баскетбол, эстафеты.

Мама, папа, я и мячик

Обычно каждая семья, отправляясь в лес, прихватывает с собой мячик. Но часто он так и проскучает весь день, абсолютно не востребованный. А, между тем, кроме хорошо известного всем пляжного волейбола, существует множество других веселых игр с мячом, которые будут по силам детворе. Даже самый обычный футбол доставит малышам много радости. Особенно, если мама выступит в роли вратаря. Попробуйте поучить детей играть в волейбол, хотя для большинства малышей это слишком сложная задача. Для них подойдет игра, где мячик нужно не отбивать, а ловить. Например, такая. Все большие и маленькие игроки становятся в круг и начинают перебрасывать по кругу мячик. Темп постепенно нарастает. Если кто-либо из игроков роняет мяч, он выбывает из игры - выходит из круга. Остальные игроки остаются стоять на своем месте. Так, постепенно, расстояние между ними увеличивается, и ловить мяч становится все труднее. Выигрывает тот, кто остался последним. Эта игра - не только веселое развлечение, но и хорошая тренировка ловкости и координации движений.

Можно поиграть и чуть иначе. Все игроки стоят по кругу, у двух играющих, стоящих друг против друга, в руках по мячу. По команде игроки начинают передавать мячи по кругу в одном направлении, стараясь, чтобы один мяч догнал другой. Тот, у кого окажется два мяча, получает штрафное очко. Можно придумать для него в наказание какое-нибудь смешное задание.

Весёлая эстафета

А не устроить ли нам эстафету? Для нее вполне подойдет ровная лесная полянка, зеленый луг и даже песчаный пляж. Соревноваться можно семьями, обозначив старт и финиш. Сначала мамы и папы преодолевают дистанцию, показывая детворе способ передвижения. А затем пробуют свои силы и малыши. Можно бежать, как лошадка, высоко поднимая колени, можно вразвалочку, как пингвин. Попробуйте пробежаться задом, боком, на четвереньках, попрыгать, зажав мячик между коленями. Проскочите дистанцию верхом на палке. Походите, как паучок, передвигаясь на руках и ногах лицом вверх. Приподнимите ноги ребенка, и пусть он попробует пройти на руках. Соорудите полосу препятствий, где нужно будет пройти по поваленному стволу дерева, пролезть под ветку, перепрыгнуть через ямку или пенек. Устройте соревнования на самого ловкого члена семьи. Кто сможет, не уронив, пронести шишку на голове? Кто пройдет, не оступившись, по лежащей на земле ленточке или нарисованной на песке извилистой дорожке?

Шишки, только не на лбу

В сосновом лесу у вас отыщутся замечательные помощники - шишки. С этим природным материалом, который буквально лежит под ногами, можно придумать множество веселых игр и забав. И даже посвятить одну из семейных прогулок именно шишкам, назвав ее, скажем, "Шишкин праздник"

Итак, в какие же игры можно поиграть с шишками? Для разминки устройте охоту на пап, погоняв их немного по лесу с шишками на изготовке. Только не забрасывайте пап шишками слишком сильно - им еще шашлык жарить... А затем можно поупражняться в метании. Где же еще заняться этим, как не на природе? Ведь здесь нет опасности попасть в люстру или разбить любимую мамину вазу. Для этого установите на небольшом расстоянии от детворы ведро или миску, и пусть тренируются забрасывать туда шишки, пока взрослые занимаются подготовкой костра. А можно устроить соревнование: кто сможет бросить шишку дальше всех или метким попаданием сбить с пенька пластиковую бутылку. Победителю - почетное право первому попробовать шашлык. На некоторое время маленькие шустрики будут нейтрализованы.

Пятнашки

А не пора ли побегать?

В лесу на свежем воздухе можно и побегать. Игра в салочки, или пятнашки, имеет много разновидностей. Вот одна из них, называемая "пятнашки с домом". В нее хорошо играть именно с малышами, потому что им всегда есть, где спрятаться от водящего и передохнуть. На земле нарисуйте палкой два круга. Это дома. Цель водящего догнать и дотронуться до кого-нибудь из игроков (осалить, запятнать). Убегая, можно забежать в круг, где водящий игрока запятнать не может. Игра подвижная и веселая. Только обязательно подстраивайтесь под темп малышей, давая им возможность догнать взрослых.

А как вам пятнашки под названием "корзинки"? Выбираем двоих водящих - пятнашку и убегающего. Остальные игроки располагаются на полянке парами и берутся за руки, образуя кружки-корзинки. Пятнашка гонится за вторым игроком, который, бегая между парами, называет имя любого игрока. Тот, чье имя было названо, убегает, а на его место становится убегавший игрок.

Чур у дерева

Еще одна простая и веселая игра - "чур у дерева". Перед началом игры выберите водящего, используя считалку. Малыши с удовольствием расскажут любимую считалку, выученную в детском саду. Но вы можете удивить их, вспомнив считалки своего детства или познакомив с красивыми народными считалками:

Бубенчики, бубенчики,
Летели голубенчики
По утренней росе,
По зеленой полосе.
Сели на сарай.
Беги, догоняй!

Тот игрок, на кого "попадает" последнее слово, становится водящим. Он встает в центре полянки. Остальные - у деревьев. Каждое дерево, у которого разместился игрок, пометьте яркими ленточками. Только эти деревья будут участвовать в игре. Затем игроки начинают перебегать от дерева к дереву. Задача водящего - занять дерево без игрока. Тот, чье место у дерева занято, становится водящим.

Чехорда

А давайте поиграем в чехорду! Это очень древняя игра, существующая на Руси более пяти веков. Она развивает ловкость, координацию движений, смелость и силу. Папы становятся на четвереньки, а малыши и мамы, разбегаюсь, перепрыгивают через них, опираясь руками об их спины. Самым маленьким достаточно просто перелезть через папу. А детки постарше могут и прыгать, но первое время их нужно подстраховывать. Очень весело поменяться местами. Прыгаем через мам, а потом через малышей (конечно, опираясь об их спинки чисто символически).

Ручеёк

Незаслуженно забытая игра-забава "ручеек" доставит вам массу веселых минут. Играют в нее так. Все игроки, кроме одного, становятся парами друг за другом, пары берутся за руки и поднимают их вверх, образуя коридор. Оставшийся игрок проходит через коридор, по пути забирая с собой кого-нибудь из игроков. Выйдя из коридора, новая пара становится в "хвост" цепочки. А игрок, оставшийся без пары, ныряет в "коридор" и выбирает себе новую пару. Игра продолжается до тех пор, пока не надоест. Чем быстрее будет "течь" ручеек, тем веселее. А с детворой играть вообще весело, ведь приходится буквально проползать под невысоким сводом детских ручек.

Садовник

А помните милую детскую игру в "садовника"? Для нее малышам потребуются некоторые познания в ботанике. Каждый играющий называется каким-нибудь цветком. Водящий говорит:

Я садовником родился,
Не на шутку рассердился,
Все цветы мне надоели,
Кроме... тюльпана.

Названный цветок должен быстро откликнуться:

- Ой!
- Что с тобой?
- Влюблен!
- В кого?
- В розу!

Теперь аналогичным образом откликается "роза", и игра продолжается.

Лягушки

Отдых у воды замечателен уже сам по себе. Сколько радости вызывает у детворы возможность поплескаться, поваляться на теплом песке, построить песчаные замки и вырыть глубокие колодцы и траншеи. Для того, чтобы удержать ребят на берегу и дать им возможность погреться на солнышке, сыграйте в игру "лягушка". Соберите взрослых и детвору, сядьте в кружок. Посередине - водящий с закрытыми глазами (для верности, чтобы не подсматривал, глаза можно и завязать). Игрок говорит:

Вот лягушка по дорожке
Скачет, вытянувши ножки.
Увидала комара,
Закричала...

В этот момент кто-нибудь из сидящих в круге говорит: "Ква-ква!" А водящий должен по голосу отгадать, кто лягушка.