**«ВМЕСТЕ ВЕСЕЛО ИГРАТЬ»**



****

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 потому являются самым и универсальным и незамени­мым средством физического воспита­ния детей. Подвижные игры — лучшее лекарство для детей от «двигательно­го голода» — гиподинамии.

В силу большой подражательности дошкольников велика роль постоянного примера окружающих его взрослых — родителей, старших братьев и сестер, других членов семьи — для поддержа­ния стремления регулярно заниматься физическими упражнениями, играть в подвижные и спортивные игры.

Заниматься с ребенком следует регулярно, систематически. Для здо­ровья малыша полезно организовать двигательную деятельность утром, че­рез 20—25 минут после завтрака, или в другое удобное время, соблюдая реко­мендации врачей: нельзя активно дви­гаться непосредственно перед едой, сразу после нее, перед дневным или ночным сном.

Вашему вниманию предлагаются подвижные игры, в которые можно играть с детьми от трех до семи лет в домашних условиях, в небольшом по­мещении. Представленные игры раз­нообразны по своему содержанию и организации. Одни игры имеют сю­жет, роли и правила, тесно связан­ные с сюжетом (например, «Пилоты», «Удочка», «Запрещенное движение» и другие); игровые действия в них про­изводятся в соответствии с требова­ниями, заданной ролью и правилами.

В других играх предлагаются только дви­гательные задания (например, «Сделай фигуру», «Завернись в ленту» и дру­гие), регулируемые правилами, кото­рые определяют последовательность, быстроту и ловкость их выполнения. В

третьих — сюжет и действия игра­ющих определены текстом (например, «Дружно по дорожке», «У Меланьи, у старушки» и другие), который опреде­ляет и последовательность движений.

В приведенных ниже играх количе­ство играющих ограничено двумя участ­никами — мамой и ребенком. В зави­симости от наличия других членов се­мьи и их количества число игроков мо­жет меняться (папа и ребенок, старший брат и ребенок и т. д.) и увеличиваться (например, папа, мама и двое детей). В этом случае инвентарь для игры не­обходимо подбирать в соответствии с количеством игроков.

Хочется отметить, что игра сохра­няет свое значение и для взрослых: в ней всегда есть элемент нового, нео­бычного, что как бы уводит нас из при­вычной жизни, и мы попадаем в мир детства, туда, где невозможное возмож­но. Кроме того, это почти всегда со­стязание, возможность испытать себя в ином, непривычном в повседневной жизни деле или ситуации.

Радость, которую вы доставите сво­ему ребенку, играя с ним, станет и ва­шей радостью, а проведенные вместе приятные минуты помогут вам сделать добрее и веселее совместную жизнь.

**Подвижные игры для детей 5-6 лет**

«Сделай фигуру»

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

Мама и ребенок 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 напарник, 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 еще раз с пи­рамидкой (башенкой) из трех, а затем из четырех кубиков и т. д. Игру можно повторить 2-3 раза.

«Завернись в ленту»

*Инвентарь:* лента длиной 4-6 м.

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 нее веревка, 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.

