

«Подвижные игры дома»

Предлагаю вам несколько подвижных игр для детей, которые помогут Вам интересно провести время во время карантина.

Игра «Прокати мяч»

Цель: учить отталкивать мяч двумя руками, придавать ему нужное направление; побуждать к самостоятельным действиям.

Ход игры

Взрослый предлагает взять ребенку мяч и прокатить его по дорожке. Показывает, как надо оттолкнуть мяч.

Игра малой подвижности «Катится колобок»

Цель: развивать крупные мышцы туловища.

Ход игры

Ребенок изображает колобка: он ложится на ковёр, выпрямляет ноги, руки и катится сначала в одну сторону, затем в другую. Вначале взрослый помогает ребёнку, как бы переворачивая его, приговаривая: «Вот и покатился колобок. Катится, катится, не догнать его».

Игра малой подвижности «Шалтай-болтай»

Цель: выполнять действия согласно тексту.

Ход игры

Дети стоят в расслабленной позе, руки свободно свисают. Под текст, который произносит взрослый поворачивают корпус вправо- влево (руки должны болтаться свободно, как у тряпечной куклы). Взрослый:

Шалтай-болтай,

Шалтай- болтай

Сидел на стене.

Свалился во сне.

Дети расслабленно опускаются на пол.

Игру можно проводить с одним ребенком или с подгруппой детей.

Игра малой подвижности «Кто пройдёт тише?»

Цель: учить ходить в одном направлении; умение реагировать на сигнал.

Ход игры

Дети идут в свободном построении в одном направлении. Неожиданно взрослый предлагает им тихо-тихо идти на носочках. Сам он также идёт тихо-тихо, показывая образец ходьбы детям. Затем взрослый может дать сигнал: «А теперь зашагали быстро-быстро». Взрослый и дети меняют скорость ходьбы. Так игра повторяется несколько раз.

Игру можно проводить с одним ребенком или с подгруппой детей.

Игра «Мы погреемся немножко»

Цель: выполнять действия согласно тексту.

Ход игры.

Дети стоят в кругу или врассыпную.

Взрослый показывает движения и произносит текст, дети повторяют движения.

Мы погреемся немножко,

Мы похлопаем в ладошки,
Хлоп-хлоп, хлоп-хлоп. (Хлопают в ладоши.)
Мы погреемся немножко,
Мы попрыгаем немножко,
Прыг-прыг, прыг-прыг (Выполняют прыжки на двух ногах.)
Мы погреемся немножко,
Мы потопаем немножко,
Топ-топ, топ-топ. (Шагают, высоко поднимая ноги.)

Игра «По ровненькой дорожке»

Цель: Развивать у детей умение двигаться ритмично, согласовывать движения со словами, находить свое место. Упражнять в ходьбе, прыжках, приседаниях, беге.

Ход игры: Дети встают свободно или строятся в колонну. Взрослый говорит «по ровненькой дорожке, шагают наши ножки, раз-два, раз-два, по камушкам, по камушкам, в яму - бух». При словах «По ровненькой дорожке» дети идут шагом. «По камешкам» прыгают на двух ногах слегка продвигаясь вперед. «В яму бух» - присаживаются на корточки. Вылезли из ямы – дети поднимаются. После 2-3 повторов взрослый произносит «по ровненькой дорожке устали наши ножки отдохнём немножко и пойдём опять».

Игра «Сбей кеглю»

Цель. Развивать глазомер.

Ход игры.

На полу отмечают линию или кладут веревочку. На расстоянии 1 -1,5 м от нее ставят 2-3 большие кегли (расстояние между кеглями 15-20 см).

Ребенок подходит к обозначенному месту, берёт в руки лежащие рядом мячи и катит их, стараясь сбить кеглю. Прокатив 3 мяча, ребенок бежит, собирает их. Игру можно повторить.

Игра «По тропинки»

На полу на расстоянии 25 - 30 см друг от друга кладут две веревки, шнура длиной 2,5-3 м. Взрослый говорит детям, что это тропинка, по которой они пойдут гулять. Ребенок медленно идет по тропинке туда и обратно.

Указания к проведению. Ребенок должен идти осторожно, стараться не наступать на линии. Ширину и длину тропинки взрослый может увеличить или уменьшить в зависимости от возможностей ребенка.