**МКДОУ Детский сад №23 «Колокольчик»**

**Консультация для родителей**

**«Веселые и полезные подвижные игры»**

**Подготовила воспитатель**

**Захаревич А.О.**

**2014г.**

Всем известно, что ребенок должен получать всестороннее развитие! Веселые и озорные подвижные игры для детей на свежем воздухе дают такую возможность в полном объеме! Игры увлекают детей и развивают их в социальном, умственном, эмоциональном аспектах, а главное, укрепляют здоровье и развивают физически. Часто наши детки в течение года мало двигаются, много времени проводят, сидя за партой, перед телевизором, компьютером, а здоровье от этого не укрепляется, к сожалению. А ведь мы очень хотим, чтобы наши малыши были здоровы, прежде всего!

Медики отмечают, что [дети](http://nashydetky.com/dlya-lyubyashhih-i-nezhnyih-mam/kak-sdelat-nashih-detey-schastlivyimi), которые часто принимают участие в веселых подвижных играх, быстрее и лучше развиваются физически, гораздо меньше болеют, в меньшей степени страдают от аллергии и сезонных вирусных и простудных заболеваний. Такие детки растут сильными, смелыми и ловкими, выносливыми, они в большей степени, чем другие, уверены в своих силах и стремятся к новым достижениям. Активные и разнообразные физические движения в процессе игр являются естественными и способствуют нормализации всех процессов в детском организме, весьма благотворно воздействуют на все его системы  и органы!

Думаю, Вы согласитесь, если ребенка заставить сделать много наклонов под счет, даже поведав ему о том, как это полезно и необходимо, то он очень быстро начнет капризничать. Расскажет о том, как это тяжело, и он устал. Но стоит эти же наклоны включить в игру, организовав ее так, чтобы малыш собирал лесные грибочки или ягодки, или шишки, ловил мышек или зайчиков, ни о какой усталости даже не будет [речи](http://nashydetky.com/razvitie-rebenka-2/razvitie-melkoy-motoriki-paltsev-i-razvitie-rechi)! Увлеченные веселой игрой, дети не замечают никакой усталости! А тело работает, двигательные навыки  и  ловкость формируются, суставы и мышцы развиваются, выносливость, реакция тренируется!  Какая красота – заставлять не надо, наоборот, не оторвешь! Ребенок счастлив и доволен!

[**Жмурки и их разновидности**](http://supercook.ru)

При классическом варианте игры ведущему завязывают глаза, а остальные игроки хлопками привлекают его внимание. Ведущий должен поймать кого-нибудь и узнать, кто это.   
Все садятся в круг, по желанию группы выбирается ведущий, которому завязывают глаза. По кругу пускают колокольчик, а задача ведущего – поймать человека с ним. Перебрасывать колокольчик друг другу нельзя.

**Еще один вариант жмурок – игра «ПМЖ».**   
Ведущий с повязкой на глазах про себя произносит три слова: «Полуживой, мертвый, живой», участники говорят ему «Стоп!».   
Если они остановили его в момент, когда он произносил первое слово, то должны прыгать на одной ножке, второе – замереть и не двигаться с места, третье – игра развивается по правилам классических жмурок.

[**«Кольцо, кольцо, выйди на крыльцо»**](http://supercook.ru)

Все дети садятся рядом, сомкнутые ладошки на коленях, ведущий поочередно подходит к каждому, вкладывает свои ладошки с зажатым кольцом в ладошки играющих, и кольцо незаметно для других остается у одного игрока.   
Когда ведущий обойдет всех играющих, он должен крикнуть: «Кольцо, кольцо, выйди на крыльцо!».   
Тот, кому досталось кольцо, бежит к ведущему, а сидящие рядом пытаются его поймать.

[**«Передай мяч»**](http://supercook.ru)

Сидя на стульях или стоя в кругу, играющие стараются как можно быстрее передать мяч, не уронив его, соседу.   
Можно в максимально быстром темпе бросать мяч друг другу или передавать, повернувшись спиной в круг и убрав руки за спину.   
Усложнить упражнение можно, попросив детей играть с закрытыми глазами или используя в игре одновременно несколько мячей.

[**«Сиамские близнецы»**](http://supercook.ru)

Дети разбиваются на пары, становятся плечом к плечу, обнимают друг друга одной рукой за пояс, одну ногу ставят рядом.   
Теперь они – «сросшиеся близнецы».   
Предложите им походить по помещению, присесть, повернуться, лечь, встать, порисовать, вырезать что-нибудь из бумаги, завязать шнурки.

[**«Кольца»**](http://supercook.ru)

По сигналу ведущего все кладут на голову большие, чуть меньше человеческой головы, кольца и стараются не уронить их, выполняя при этом движения, которые показывает взрослый.   
**Другой вариант игры.** Игроки кладут на голову пластмассовые кольца и начинают хаотично передвигаться по отведенному пространству, слегка подталкивая друг друга.   
Игрок, ни разу не уронивший кольцо, выигрывает.

[**«Пьедестал»**](http://supercook.ru)

Дети должны уместиться все вместе на скамейке ограниченной площади или на любой другой возвышенной поверхности (например, на нескольких стульях), задача каждого участника – поддержать другого, а не устоять самому.

[**«Пузырьки»**](http://supercook.ru)

Участники становятся спинами друг к другу, сцепляются локтями. Получается пузырек.   
Все начинают двигаться, желательно не сталкиваться с другими пузырьками, иначе они лопнут и выйдут из игры.   
**Второй вариант игры:** образуются пузырьки разной величины – по два, три человека.   
Если столкнулись два одинаковых пузырька, они отталкиваются и летят дальше, если столкнулись большой и маленький пузырьки, то маленький проникает внутрь большого.   
Игра заканчивается, когда образуется один большой пузырек.

[**«Хищник»**](http://supercook.ru)

Все дети – рыбы, один из них – хищник.   
Когда взрослый кричит: «Корабль!», рыбы укрываются у одной стены, когда кричит: «Шторм!» – у другой, а при слове «Хищник!» начинают спасаться бегством, в то время как хищник обнаруживает себя и начинает всех ловить.

.

[**«Репейник»**](http://supercook.ru)

По залу летают «колючки» (это дети бегают и танцуют под музыку).   
Когда ведущий говорит: «Ветер», колючки начинают слипаться друг с другом с помощью рук.   
Когда ветер стихает, они летают слипшиеся, то есть не разъединяя рук.   
Игра заканчивается, когда образуется одна большая колючка.

[**«Лапта»**](http://supercook.ru)

Играют две команды, одни беглецы, а другие ловцы.   
Члены первой команды отбивают лаптой (деревянная палка) маленький мяч, который подает один из игроков противоположной команды.   
У каждого игрока три попытки; исчерпав их, он должен добежать до противоположного конца поля и вернуться обратно (сделать это можно во время броска одного из членов своей команды).   
Ловцы должны завладеть мячом.   
Если они поймают его на лету, то автоматически становятся беглецами, а если мяч ударится о землю, они должны взять его и попробовать осалить игроков, перебегающих поле.   
За границами поля салить нельзя.

.

[**«Пирамидка»**](http://supercook.ru)

Ведущий устанавливает кегли или пирамиду из кубиков. В руках у каждого участника мяч.   
Игроки по очереди бросают мячи, стараясь разбить пирамиду. Как только она сбита, ведущий устанавливает ее снова и бежит за черту, с которой бросали мячи.   
Остальные дети тоже должны схватить свои мячи и забежать за черту.   
Игрок, прибежавший последним, становится ведущим.

[**«Следуй указаниям»**](http://supercook.ru)

Всем завязываются глаза, взрослый дает указания: «Вперед, назад, два шага вправо» ит. д.   
Через какое-то время он велит идти к призу.   
Тот, кто правильно выполнял указания и первым нашел приз, получает его в подарок.

[**«Птицы в клетке»**](http://supercook.ru)

Дети образуют два круга.   
Внешний круг – это клетка, а внутренний – птицы.   
Круги соединяются по принципу обручальных колец.   
Под музыку птицы проходят под руками детей, образующих клетку. Когда музыка смолкает, клетка захлопывается и птички, попавшие в клетку, переходят в другую команду.   
Игра продолжается, но теперь круги меняются ролями.   
Через какое-то время можно посмотреть, чей круг стал больше.

[**«Меткий футболист»**](http://supercook.ru)

Необходимо с завязанными глазами отойти от мяча на десять метров, потом разбежаться и попробовать ударить по нему.   
Выполнить это довольно сложно, зато зрителям скучать не придется, так как очень смешно наблюдать, как ребенок, уверенный, что знает, где лежит мяч, рассекает ногой воздух.

[**«Мышь и мышеловка»**](http://supercook.ru)

Все встают в круг, плотно прижимаются друг к другу ногами, бедрами, плечами и обнимаются за пояс – это мышеловка.   
Ведущий находится в кругу. Его задача – всеми возможными способами вылезти из мышеловки: отыскать «дыру», уговорить кого-то раздвинуть играющих, найти другие способы действий, но выбраться.

[**«Волки во рву»**](http://supercook.ru)

На площадке чертится коридор шириной до 1 метра.   
«Ров» можно начертить и зигзагообразно, где-то уже, где-то шире. Во рву располагаются двое ведущих, они волки.   
Все остальные играющие – зайцы.   
Маленькие зверьки стараются перепрыгнуть (перебегать нельзя) через ров и не оказаться пойманными.   
Волки могут ловить зайцев, только находясь во рву.   
Вот и все правила, а варианты придумывайте сами.

[**«Достань камешек»**](http://supercook.ru)

Для игры требуется крепкая веревка длиной 2-3 метра и два небольших камешка.   
Двое игроков берутся за концы веревки и расходятся, натягивая ее.   
На одинаковом расстоянии от каждого игрока кладется камешек.   
По сигналу каждый старается, перетянув противника, достать свой камешек.

[**«Аист и лягушки»**](http://supercook.ru)

В эту японскую игру могут играть четыре человека и более.   
Для этого необходимо нарисовать на асфальте большое озеро с островками и мысами.   
Три человека становятся лягушками и сидят в воде, не имея права выбраться на сушу.   
Аист должен ходить по берегу и пытаться поймать лягушек.   
Аист имеет право прыгать с острова на остров, но не может заходить в воду.   
Последняя пойманная лягушка становится аистом.

[**«Укради знамя»**](http://supercook.ru)

Две команды размещаются каждая у своей черты на некотором расстоянии друг от друга, посредине стоит ведущий.   
Всем игрокам присваиваются порядковые номера.   
Ведущий держит косынку и выкрикивает номера.   
Дети, чьи номера он назвал, бегут к нему.   
Тот, кто выхватит у ведущего косынку и первым вернется на свое место, зарабатывает очко.   
Через определенное время баллы подсчитываются и выявляется команда-лидер.

засчитывают штрафное очко.   
Выигрывает тот, кто ни разу не коснется шара.

[**«Домики»**](http://supercook.ru)

Игроки чертят себе домики, а ведущий остается «бездомным».   
Все хором кричат: «По домам!» – и разбегаются по своим местам.   
«Бездомный» обращается к одному из игроков: «Ты продаешь яйца?».   
Тот отвечает: «Я – нет, а он, может быть, продает» – и указывает на товарища, к которому и направляется «бездомный».   
Тем временем игроки должны поменяться местами. Если ведущий успевает занять чужой дом, то он становится его хозяином, а оставшийся – ведущим.

[**«Кораблик»**](http://supercook.ru)

Для игры необходимо небольшое одеяло – корабль.   
Все дети являются матросами, а один ребенок – капитаном. Он любит свой корабль и верит в своих матросов.   
Игрой руководит взрослый. Он объясняет капитану задачу: быть в центре корабля и в момент сильной качки громким голосом дать матросам команду «Бросить якорь!», «Стоп машина!» и «Все наверх!», чтобы спасти корабль и матросов.   
Затем все берутся за края одеяла и начинают медленно раскачивать корабль.   
По команде ведущего «Буря!» качка усиливается.   
Капитану напоминают о его задаче.   
Как только он громким голосом прокричит все команды, корабль спокойно опускается на пол и матросы забираются на одеяло – корабль спасен.   
Если капитан внимательно слушал задание, он с легкостью справится с ним и спасет свое судно.