Играем вместе с детьми

В обычной жизни ребенок находится в зависимом от родителей положении. И лишь играя, он становится независимым и полновластным хозяином ситуации – игры. В этот момент и проявляется его внутренний мир. Поиграйте вместе с ним, и Вы поймете, о чем думает ваш малыш, какие проблемы его волнуют в данный момент. Ребенок «вкладывает в уста» любимой игрушки свои мысли и переживания. Послушайте, о чем, он говорит. Возможно, вы услышите то, о чем не знаете? Малыш обыгрывает сцены из жизни, которые его особенно взволновали и врезались в память. Понаблюдайте за ним во время игры, и Вам станет ясно, что беспокоит кроху.

Игры – это витамины детства, где Вы с ребенком становятся ближе друг другу, радостнее и счастливее. Так играйте же с ними!

**«ПЯТНАШКИ»**

***Цель:*** развитие координации движений, умения менять направление движения.

***Ход игры:***

Выбирают ведущего – он «пятнашка». Дети разбегаются. «Пятнашка» пытается догнать и коснуться рукой других детей.

Тот, кого поймал «пятнашка», вместе с ним ловит остальных, выбирается новый водящий, и игра продолжается.

**«ВОСТОЧНЫЙ ОФИЦИАНТ»**

***Цель:*** развитие координации движений, равновесия, укрепление мышечного «корсета» позвоночника, мышечного аппарата стопы.

***Материал:*** кубик или книга.

***Ход игры:***

Ребенок должен выпрямиться, принять правильную осанку. Положить ему на голову книгу или кубик и предложить продвигаться вправо приставным шагом. Потом то же самое проделать влево. При этих движениях ребенок должен стараться не уронить кубик. Выигрывает тот, кто больше сделает шагов.

**«МЫШИ В КЛАДОВОЙ»**

***Цель:*** тренировка быстроты реакции, скорости, ловкости движений, умения ориентироваться в пространстве.

***Материал:*** скамейка, веревка.

***Ход игры:***

Дети изображают мышей. Они сидят на скамейке по одну сторону площадки (мыши в норах). На противоположной стороне площадки на высоте 40 – 50 см натянута веревка, за которой находится «кладовая». Сбоку от детей сидит ведущий – «кошка».

Кошка засыпает, мыши бегут в кладовую, они нагибаются и подлезают под веревку. Затем, присаживаясь на корточки, грызут сухари: «хруп, хруп».

Кошка просыпается и бежит за мышами. Мыши выбегают из кладовой и бегут в норки. Кош-

ка ловит мышей. Поймав одного, она сажает его отдельно и повторяет игру с остальными.

Игра заканчивается, когда всех мышей поймают. По окончании игры ведущий предлагает всем потянуться, поднять голову вверх: «Вы теперь не мышки, а славные ребятишки и будете хорошо расти». При этом ведущему необходимо контролировать осанку, смыкание губ.

**«ПТИЧКА»**

***Цель:*** развитие навыков прыжков, укрепление мышечного «корсета» позвоночника

Ребенок сидит на ковре, скрестив ноги и согнув руки в локтях, касаясь при этом пальцами плеч «крылышки», он – «птичка». Ведущий помогает ему выпрямить спину, поглаживая его по лопатки и притягивая локти назад как можно ближе к телу. Затем встает и прыгает на месте, как воробушек.

**«БЕЛОЧКА»**

***Цель:*** укрепление мышц туловища и конечностей; развитие координации движений, ловкости; тренировка в усложненной ходьбе.

***Материал:*** гимнастическая стенка, игрушка.

***Ход игры:***

Вы белочки, и вам подарили игрушку принесите ее. Ребенок поднимается по лестнице верх с пролета на пролет. На верху висит игрушка, взяв ее нужно спуститься вниз.

**«МАРТЫШКИ И КОКОСОВЫЕ ОРЕХИ»**

***Цель:*** улучшение функции дыхания (глубины ритма), укрепление мышц рук; развитие умения согласовывать свои действия с действиями других участников.

***Материал:*** мячик.

***Ход игры:***

Игра проводится сидя. Играющие сидят по кругу. Ведущий в кругу. Дети кидают мяч друг другу по кругу 3 – 4 раза, а затем ведущий убирает мяч. Это – «погрузка кокосов мартышками на поезд». Затем дети производят круговые движения руками, произнося : «Чу-чу-чу! Поезд движется!»

Через 2-3 минуты поезд останавливается, дети произносят звук «ш-ш-ш». после этого начинается «выгрузка кокосов» - те же движения, что и при «погрузке». При произношении звука «ш-ш-ш2 губы складываются трубочкой.

**«ПЕРЕШАГНИ ЧЕРЕЗ ВЕРЕВКУ»**

***Цель****:* развивать координацию движений, ловкость; сформировать навык перешагивания препятствия.

***Материал:*** веревка, стулья.

***Ход игры:***

Протягивается веревка и закрепляется на расстоянии 10 – 15 см от пола. Ребенок сидит на

стуле в 3-5 м от веревки. По команде он идет и перешагивает веревку, затем поворачив-

ается и снова перешагивает веревку – и так, пока не перешагнет ее по всей длине. Если ре-

бенку это трудно, то можно сделать 3 – 4 перешагивания.

Игру лучше выполнять под ритмичную музыку или хлопки ведущего, сопровождающие

каждое переступание через веревку. Следить за правильной осанкой и смыкание губ

(рот должен быть закрыт).

***Игры с обручем.***

**Почти у каждой девочки, как, впрочем, и мальчика,**

**В детстве был спортивный обруч. Мы часами стояли**

**На улице вместе с друзьями и соревновались в ловкости:**

**крутили обруч на руках, коленках, бёдрах и, конечно, на**

**талии, не задумываясь о том, что это не просто весёлая**

**игра, но и замечательное оздоровительное упражнение.**

Игры с обручем формируют правильную осанку. Улучшают состояние дыхательной и сердечно – сосудистой систем, дают разностороннюю тренировку координации движения, зрительной, слуховой, моторной памяти…Они способствуют выработке основных двигательных качеств (силы, быстроты, ловкости и выносливости) и помогают ориентировке в пространстве, влияют на формирование нравственно – волевых качеств (выдержки, настойчивости, взаимовыручки, дисциплинированности и т.д.). Воспитывают стремление выполнить упражнение не только правильно, но и красиво, развивают реакцию на сигнал.

Прародителем обруча был предмет круглой формы из стеблей бамбука, с которым с удовольствием развлекались австралийцы. В1957г. в Америке сделали металлический обруч и назвали хула-хупом, совместив название гавайского танца «Хоп» – обод, обруч.

В России обруч появился чуть позже – вначале 1960 –х и сразу завоевал популярность у девочек и девушек. Тогда были распространены два вида обручей: полые металлические и пластмассовые, крутить их мог даже ребёнок.

***Подвижные игры с обручем.***

***«Раз, два, три, из обруча беги»***

Обручи раскладываются по кругу. Под музыку дети идут, перешагивая из обруча в обруч. По сигналу: «Раз, два, три, из обруча беги!» ребята разбегаются по всему залу. После слов « Раз, два, три, в обруч беги!» бегут к обручам. В каждом обруче должен быть один ребёнок. При повторении игры количество мячей можно уменьшить, но в конце – положить обручи по количеству детей.

***«Прокати мяч в тоннеле».***

Несколько участников игры становятся в колонну на расстоянии 1м друг от друга. В правой руке держат обруч, касаясь им пола. Остальные играющие берут мячи диаметром 15 – 20см. Они по очереди наклоняются и толкают свой мяч двумя руками так, чтобы он прокатился через обруч. При повторении игры дети меняются ролями. Ребёнок, у которого мяч выкатился из тоннеля, отходит в сторону.

***«Кошки – мышки».***

На одной стороне зала в линию раскладываются обручи на небольшом расстоянии друг о друга – это «норки» для «мышек». На расстоянии 2- 3м от «норок» - линия, за ней живут «кошки». По сигналу: «мышки», «мышки» выбегают из норок, бегают по залу. «Кошки» в это время «спят». По сигналу: «кошки – мышки», «кошки» выбегают из – за линии и стараются поймать «мышек» (осалить рукой). А «мышки» бегут к норкам и запрыгивают в них. Затем дети меняются ролями.

***«Закати обруч в ворота» (с 5 лет).***

Дети держат обруч рукой хватом сверху, становятся в одну линию. Напротив каждого играющего делают ворота шириной 60 – 80см, используя любые два предмета.

По сигналу дети бегут и катят обруч, толкая его правой рукой. Побеждает тот, кто ни разу не уронил обруч и закатил его в «ворота». Игру можно усложнить, если на пути к «воротам» прокатывать обруч между стойками.

***«Кто быстрей переплывёт на льдине» (с 4лет).***

Дети делятся на две команды. Первые игроки стоят в обручах. По сигналу они начинают перемещаться до стойки, передвигая обруч пальцами ног вперёд. Заступать ногами за обруч нельзя. «Доплыв» до стойки, берут обруч в руки и бегом возвращаются назад. Кладут обруч на пол перед вторыми игроками и встают в конец команды.

***Парная эстафета «Быстрый змей» (с 6 лет).***

По команде первый игрок пары начинает катить обруч руками вперёд, а второй игрок в это время пролезает сквозь обруч сначала в одну сторону,, потом в другую. Докатив обруч до обозначенной линии на другой стороне зала, один игрок берёт обруч, и оба бегом возвращаются назад. Передают обруч следующей паре и встают в конец команды.

***«Кто быстрей пройдёт по дорожке» (с 4 лет).***

Дети делятся на две команды. Командам даётся задание, например «В обруч смело ты шагай, чётко фрукты(страны, имена) называй». По сигналу дети начинают перешагивать из обруча в обруч и на каждый шаг называют один из фруктов. Выигрывает тот, Чья дорожка окажется длиннее (кто дальше пройдёт от линии старта).

***«Перебрось мяч сквозь обруч» (с 6лет).***

По три человека из каждой команды становятся у линии старта. По сигналу один из играющих катит обруч, двое других игроков бегут рядом друг напротив друга. Один бросает мяч через обруч, а второй игрок ловит его и бросает обратно. Тройка добегает до стойки, игроки берут мяч и обруч в руки и бегом возвращаются назад. Выигрывает та команда, которая быстрее закончит эстафету.

***«Перевези друзей» (с 5 лет).***

Дети выстраиваются у старта в две колонны. У первых игроков в руках обручи. По сигналу первый игрок с обручем в руке бежит до стойки, обегает её, возвращается к старту и забирает игрока под вторым номером. И уже два участника соревнования бегут до стойки, обегают её и возвращаются на старт и т.д. Побеждает та команда, которая быстрее всех перевезла своих друзей.

***«Катание на лошадке» (с 5 лет).***

Проводится аналогично игре «Перевези утопающего», только здесь первый игрок стоит в обруче. По команде добегает до стойки, обегает её, возвращается к старту. Следующие игроки цепляются руками за ободок обруча, «садятся в тележку».

***«Птичка и птенчики» (с 3 лет).***

Дети делятся на группы по 5 – 6 человек. Каждая группа имеет свой домик – гнёздышко (положенный на пол большой обруч). Малыши, сидя на корточках, изображают птенчиков в гнёздышках, воспитатель – птичку. На слова «Полетели – полетели!» птенчики выпархивают из гнёздышек и стараются улететь за кормом подальше от своего домика. На слова воспитателя «Полетели домой!» птенчики возвращаются в свои гнёздышки.

***«С кочки на кочку» (с 3 лет).***

Дети стоят в одной стороне зала или спортивной площадки. Воспитатель раскладывает на полу (земле) обручи на небольшом расстоянии(20см) один от другого. По сигналу педагога дети переходят на другую сторону зала, переступая из обруча в обруч.

***«Кто быстрее докатит обруч до флажка» (с 6 лет).***

Дети делятся на звенья; становятся друг за другом за стартовой чертой. На расстоянии 10 – 15м от них расположены флажки(кегли). Первый ребёнок в каждой колонне держит в руках обруч и палочку. По сигналу воспитателя «Кати» дети с обручами в руках катят их по направлению к флажкам, подталкивая палочкой, обегают флажок, возвращаются в свои колонны и передают обручи и палочки следующим участникам эстафеты. Как только игрок получит палочку, он сейчас же бежит к флажку, прокатывая палочкой обруч, и т.д. Игра заканчивается, когда стоявший в колонне последним выполнит задание. Выигрывает звено, которое быстрее закончит игру.

***«Попади в обруч» (с 4 лет).***

Дети стоят по кругу, у каждого второго в руках мешочек с песком. В центре круга лежит обруч. По сигналу воспитателя дети, у которых в руках мешочки, передают их товарищам справа или слева (по договорённости). Получив мешочки, дети бросают их двумя руками (или одной) снизу, стараясь попасть в обруч. Воспитатель подсчитывает, сколько мешочков попало в обруч у первых номеров. Дети поднимают мешочки и возвращаются на свои места в круг. Снова раздаётся сигнал, и дети передают мешочки своим соседям – вторым номерам т.д. Воспитатель сравнивает, какие номера бросали точнее. Игра возобновляется.

***«Справа – слева, впереди – в обруч точно попади» (с 6 лет).***

Ребёнок с мячом становится рядом с обручами разного цвета, лежащим на полу. Воспитатель предлагает ребёнку выполнить следующие задания:

* Стукни 3 раза мячом в правый обруч.
* Стукни 4 раза мячом в левый обруч.
* Стукни мячом 2 раза перед собой и 4 раза в правый обруч.
* Стукни мячом 3 раза в левый обруч и 4 раза перед собой.

***«Эстафета с обручами» (с5 лет).***

Играющие строятся в две колонны перед стартовой чертой. На расстоянии 6 – 8м от команд кладут по одному обручу. По сигналу ведущего первые участники бегут к обручам, пролезают в них, кладут на место и бегут назад к команде, дотрагиваются до следующего игрока, встают в конец колонны. Побеждает команда, первая закончившая эстафету.

Упражнения с мячом.

Для начала преложите детям похлопать ладонью по мячу, чтобы ощутить его упругость, подвижность.

Когда дети уже легко удерживают мяч, можно переходить к упражнениям с ним. Лучше для этой цели использовать резиновый мяч диаметром 15-20 сантиметров. Перечислим, какие действия с мячом можно выполнять. Естественно, что начинать следует с простейших, постепенно, по мере взросления детей и развития у них ловкости обращения с этим предметом, предлагая им всё новые варианты игр. Причём каждое движение мяча воспитатель может комментировать стихотворными строчками.

1. Прокатить мяч по полу ладонью вправо-влево. Потом ладони можно расставить на некоторое расстояние и толкать мяч от одной ладони к другой, стараясь вовремя остановить его.

Мяч обычный дали нам, нам он очень нравится.

Посмотрите, как легко наш мячик катается.

2. Покрутить мяч вокруг своей оси по часовой стрелке и против часовой стрелки.

Учим новую игру - мяч раскрутим на полу.

Он кружится, как волчок, если ощутит толчок.

3. Толкнуть мяч по полу к стене и посмотреть, какова будет отдача от неё.

Мяч покатим мы к стене - посмотри-ка сам.

Оттолкнувшись, мяч спешит возвратиться к вам.

4. Дети разбиваются по парам и усаживаются на ковёр. Сидя на ковре напротив друг друга, надо толкать мяч по полу друг другу. Сначала мяч катит один ребёнок, а второй его ловит. Потом второй ребёнок откатывает мяч обратно первому игроку. При этом толкать мяч надо несильно, иначе будет трудно рассчитать движения, чтобы поймать мяч. Игра повторяется многократно.

Мяч к приятелю толкнем, – посмотри, как катится.

А теперь ты должен оттолкнуть обратно.

5. Толкнуть мяч так, чтобы он прокатился под столом или между ножками стула или через специальные воротца

Мяч наш ловок, – посмотри, он уже в воротцах.

Чтоб мячом туда попасть, надо побороться.

6. Толкнуть мяч вперёд и сбить им какой-либо предмет, например, заранее поставленную кеглю.

Мы должны мячом сейчас сбить предмет тяжёлый.

Постараться должен мяч, этот друг весёлый.

7. Толкнуть мяч вперёд одной рукой, догнать его и остановить второй рукой.

От руки мяч покатил, мы его догоним

И второй рукой сейчас мяч мы остановим.

8. Дети встают в круг и начинают передавать мяч из рук в руки.

Быстро встали мы в кружок – раз, два три,

Друг другу мяч передаём. Смотри, не урони!

9. Дети разбиваются попарно и тренируются в броске мяча вперёд, перекидывая его друг другу. При этом надо проследить, чтобы мяч был брошен толчком не от груди, а снизу, плавным движением рук. Второй игрок должен поймать брошенный мяч и зафиксировать его в руках, а аналогичным приёмом бросить обратно.

При этом дети учатся подкидывать мяч вначале с близкого расстояния. Потом – с более дальнего.

Вот в наш мячик для игры играют два приятеля.

Брось друг другу мяч, не урони – вернётся обязательно.

10. Дети учатся подкидывать мяч к верху и ловить его. После приобретения некоторой координации этого действия дети могут во время броска делать хлопок в ладоши.

Мяч надутый, мяч пузатый, любят все его ребята.

Бьют его, а он не плачет, веселее только скачет.

11. Разбившись попарно, дети учатся ударять мячом о землю так, чтобы он отлетел ко второму играющему. При этом второй играющий учится ловить мяч, отлетевший от земли после удара партнёра, а затем тем же приёмом отправляет мяч обратно.

Мяч о землю стукнем ловко, чтоб он к другу улетел.

Друг поймал мяч со сноровкой и назад лететь велел.

12. Маленький мяч удобен для того, чтобы им отрабатывать броски в мишень. Для этого на стене рисуют или прикрепляется нарисованный круг диаметром 0,5 – 1метр, в который надо попасть, сначала прицелившись, а затем размахнувшись и бросив мяч.

На стене у нас мишень, мяч кидать в неё не лень.

Тот, кто метко попадёт, зоркость глаз приобретет.

13. Дети учатся забрасывать мячик в ящик (коробку, корзину), стоящий на полу . Воспитатель показывает приём броска, обращая внимание детей на то, что забрасывать мяч в ящик, находящийся на расстоянии от игрока, нужно несильным броском, движением рук снизу.

Вот корзина перед нами, а зачем – скажите сами.

Будет мячик так бросать, чтоб в корзину попадать.

14. Забросить мяч в ящик (коробку, корзину), укреплённый на определённой высоте – на уровне головы ребёнка или чуть выше. Воспитатель и в данном случае показывает приём броска, обращая внимание детей на то , что теперь забрасывать мяч в ящик, находящийся на возвышении, нужно другим методом – поднятым над головой обеими руками. Перед броском руки с мячом следует отвести за голову.

Корзину подняли мы вверх, но пусть нам повезёт –

И нас спортивный ждёт успех, точней бросайте, вот!

15. Надо сильно толкнуть мяч вперёд сразу двумя руками. Пока он катится в прямом направлении, ребёнок должен обегать, его вокруг, не задевая.

Мы мячик ловко обежим. Нам надо так суметь

Проворно. Быстро и легко, чтоб мячик не задеть.