

Консультация для родителей (детей 3 -7 лет)

Составитель: Инструктор по физической культуре Кардаилова О.А.

Ноябрь 2019г.

«Играем вместе! Игры интересные и полезные дома»

Когда на улице ненастно, в эти веселые шумные игры можно отлично играть и в квартире. Ежедневные занятия гимнастикой, необходимы детям для здорового развития и для того, чтобы выплеснуть избыток энергии. Хорошо, если они будут носить игровой характер, и особенно в плохую погоду, когда не выйдешь на улицу, а дома скучно. Да и папам с мамами пойдет на пользу, если они вместе с детьми как следует разомнутся и повеселятся. Предлагаем для вас и ваших детей 17 веселых игр. Много места для них не потребуется, а необходимый реквизит имеется в каждом доме. Здесь важно не достижение спортивных результатов, а удовольствие, поэтому не должно быть никакой жесткой программы. Эти игры развивают ловкость, подвижность, чувство равновесия и способность концентрироваться.

Дерево

Стоя на одной ноге, другую ногу согнуть и ступней упереться в колено первой ноги. Руки вытянуть вверх, чтобы кончики пальцев касались друг друга над головой

Змея

Лечь на живот и проползти под столом и стульями (это доступно и "ползункам").

Лифт

Сесть на пол, ноги вытянуть, ступнями поднять подушку, мяч или коробку и снова опустить

Ловля ящерицы

Один ребенок тянет, не отрывая от пола, длинный толстый шпагат. Другой пытается наступить ногой на конец шпагата и таким образом "поймать ящерицу".

Бег с препятствиями

Кубики и другие мелкие предметы положить в качестве препятствий на пол и перешагивать через них. Для детей постарше и взрослых игру можно

усложнить, положив на голову подушку. Задом наперед подниматься в гору. Опереться вытянутыми руками в пол, затем - ногами на скамейку.

Подъемная платформа

Сесть на пол, руками упереться сзади в пол, ноги и тело вытянуты. Оторвать тело от пола и медленно опуститься. Ваш малыш получит еще большее удовольствие, если при этом у него на животе - "платформе" лежит его любимая мягкая игрушка (примерно с 4 лет). Для шестилетних детей игру можно усложнить: ступни лежат не на полу, а на низкой скамеечке.

Кенгуру

Зажать воздушный шар (или мяч, что труднее) между ног и прыгать так по квартире (примерно с 5 лет). Воздушный шар надуть слабо, тогда он не лопнет так легко и нет опасности, что ребенок испугается.

Бег за тенью

Один идет по квартире и делает при этом смешные движения и жесты. Другой изображает его тень и пытается точно повторить все шаги и движения.

Волнение на море

Сесть друг против друга с широко разведенными ногами и взяться за руки. Попеременно нагибаться вперед, назад и в стороны, как на морских волнах.

Железная дорога.

Один идет, держась за канат или палку, впереди, другой сзади. Один - паровоз, другой - вагон. Поезд едет через всю квартиру, вокруг столов и стульев, из комнаты в комнату.

Жонглер

Балансировать надутым шаром на лбу или носу как можно дольше. Можно организовать настоящие соревнования.

Попади в медведя

Веселое состязание для всей семьи: мягким мячом-липучкой надо попасть в мишень. В зависимости от того, куда попал, игрокам засчитывается определенное количество очков.

Тачка

Пройтись на руках по квартире, но будьте осторожны, чтобы ребенок не ударился носом.

Гнезда аиста

Шагать из одной коробки в другую, поднимая ноги, как аист - это сделать гораздо труднее, если коробки разной высоты Тропинка из листов бумаги ведет через всю квартиру. Надо наступить на каждый лист. Если не попал, отступаешь на один лист назад.

Мяч

То медленно, то быстро толкать мяч своему партнеру. Чем старше дети, тем больше может быть расстояние.

Мост

Ребенок постарше (или кто-то из родителей) изображает мост, а младший - пароход, который проплывает под мостом.

Тушканчик

Прыгать вперед и назад через палку.