

Подвижные игры с детьми 5 -6 лет летом

Игры с родителями – это неотъемлемая часть развития детей. Это и укрепление здоровья, и хорошее настроение. Совместные игры сближают родителей и детей. Ваш ребенок придет в восторг, когда увидит серьезного папу, весело играющего в мяч

Отправляясь на отдых с детьми за город, с компанией, на забывают взять с собой необходимые атрибуты для игры, это могут быть мячи, ракетки, а также многое другое, на что хватит выдумки.

Во что же можно поиграть с ребенком, чтобы это доставило радость вам и вашим детям? Выбирайте те игры, которые доступны вашему ребенку. Учитывайте, что у детей быстро пропадет увлечение, если они не испытывают радость победы. Вспомните игры, в которые вы играли в детстве, научите этим играм своего ребенка. Это доставит огромное удовольствие и ему, и вам, воспоминания детства очень приятны! Попросите ребенка познакомить вас с играми, в которые он играет в детском саду со своими сверстниками. Будьте внимательным слушателем, ведь это самые ценные минуты вашего общения. Кроме отличного настроения игры способствуют улучшению взаимоотношений в семье, сближают детей и родителей. Играя в подвижные игры, ребёнок выплёскивает накопившуюся энергию, укрепляет мышечный корсет, получает заряд положительной энергии. А играя вместе с родителями, ребёнок раскрепощается, чувствует себя равноправным членом семьи.



Вот несколько подвижных игр, в которые можно поиграть с ребёнком.

Игры с мячом

«Съедобное – несъедобное»

Это одна из древних игр. Ее правила довольно просты. Игроки стоят в ряд, ведущий кидает мяч по очереди каждому из игроков, при этом произносит какое-нибудь слово. Если слово «съедобное», игрок должен поймать мяч, если «несъедобное» - оттолкнуть. Если игрок ошибается, то он меняется местами с ведущим.

«Назови животное»

Можно использовать разную классификацию предметов (города, имена, фрукты, овощи и т. д.). Игроки встают по кругу и начинают передавать мяч друг другу, называя слово. Игрок, который не может быстро назвать слово, выбывает из игры. Играя в такую игру, вы расширяете кругозор и словарный запас своего ребенка.

«Догони мяч»

Если у вас на отдыхе оказалось два мяча, можно поиграть в эту игру. Правила очень

просты. Игроки передают по команде мяч друг другу, стараясь, чтобы один мяч не догнал другой.

«Проскачи с мячом» (игра-эстафета)

Игроки делятся на две команды. У каждой команды по мячу. Поставьте первыми в команде детей. Определите место, до которого необходимо «доскакать». По команде игроки начинают прыгать с мячом, который зажат между коленями. Выигрывает команда, которая быстрее справилась с заданием, не уронив мяч.

«Вышибалы»

Игроки делятся на две команды. Одна команда встает посередине, другая команда с мячом встает с двух сторон. Команда с мячом старается попасть мячом, «вышибить» игроков из центра. Потом команды меняются местами.

«Я знаю»

Правила игры: Бросаете друг другу мяч, произнося по очереди по слову на бросок: - "Я знаю пять имен мальчиков (имен девочек, названий растений, названий городов, названий рек и т. п.) Далее перечисляются так же по очереди соответственные имена или названия. Проиграл тот, кто не сумел поймать мяч или не успел произнести нужное слово.

« Десятки»

Правила игры: Это облегченный вариант дворовой подростковой игры. Понадобится ровная стена и удобная площадка возле нее. Задача каждого игрока пройти 10 этапов. Упражнения выполняются до первой ошибки, затем право бросать мяч переходит к следующему игроку.

Десятки. Бросить мяч так, чтобы он ударился об стену, и поймать.

Повторить 10 раз.

Девятки. Бросить мяч так, чтобы он ударился об стену, затем об пол, и поймать. Повторить 9 раз.

Восьмерки. Бросить мяч так, чтобы он ударился об стену, успеть сделать один хлопок ладонями и поймать мяч. Повторить 8 раз.

Семерки. Бросить мяч так, чтобы он ударился об стену, затем два раза об пол, и поймать. Повторить 7 раз.

Шестерки. Покатить мяч по земле так, чтобы он докатился до стены и покатился обратно, и поймать его. Повторить 6 раз.

Пятерки. Нужно бросить мяч так, чтобы он ударился об стену, успеть сделать два хлопка и поймать мяч. Повторить 5 раз.

Четверки. Бросить мяч так, чтобы он ударился об стену, затем об пол, успеть

сделать один хлопок ладонями и поймать. Повторить 4 раза.

Тройки. Встать спиной к стене, ноги на ширине плеч. Наклониться вперед, прокатить мяч по земле между ног так, чтобы он докатился до стены и покотился обратно, и поймать его. Повторить 3 раза.

Двойки. Бросить мяч из-под ноги так, чтобы он ударился об стену, затем об пол, и поймать. Повторить 2 раза.

Единицы. Бросить мяч из-под ноги так, чтобы он ударился об стену, и поймать.

Это совсем небольшой перечень игр с мячом, которые вы можете провести с детьми на отдыхе. Фантазируйте, придумывайте свои игры, и вам обеспечено хорошее настроение.

Также можно использовать и многое другое для совместных игр. Если вы отдыхаете в лесу, посмотрите вокруг, наверняка вы найдете там шишки. Устройте соревнование. «Кто больше соберет шишек». Проведите игру «Самый ловкий». Найдите пенек и поставьте на него пластиковую бутылку. А теперь постарайтесь сбить ее шишкой на расстоянии. Используйте для игр желуди, камешки, веточки, фантазируйте вместе с детьми.

«Найди клад»

Правила игры. Ведущий заранее прячет «клад» во дворе, например, конфеты, хорошо запомнив место. Кроме того, необходимо придумать записки-подсказки, которые тоже спрячутся в разных местах. Причем, в каждой записке содержится указание, как найти следующую. Для детей, не умеющих читать, записки пишутся при помощи заранее обговоренных символов.

«Наступалки»

Правила игры: Отличный способ согреться во время прохладной погоды. Игроки стремятся наступить на ногу соперника, при этом уберечь свои ноги.

И самыми любимыми у всех детей остаются игры – забавы.

Игры на развитие дыхания

Мыльные пузыри

Правила игры. Взрослый устраивает соревнование с ребёнком, чей пузырь больше, у кого пузырь улетит дальше и т. д.

Пушинка

Вам понадобятся: кусочек ваты или перышко

Правила игры. Вместе с ребенком, подуйте на кусочек ваты или перышко, чтобы оно полетело; учите малыша с силой выдыхать воздух через рот, поддерживая пушинку на

лету и не давая ей упасть. Выиграет тот, чья пушинка дольше не упала на пол.

Бульканье

Вам понадобятся: стакан, на треть наполненный водой, коктейльную трубочку.

Правила игры: Учите ребенка правильно дуть в стакан через соломинку, чтобы за один выдох получилось долгое бульканье. Кто дольше будет дуть в соломинку.

Кораблик

Вам понадобятся: тазик с водой и бумажный кораблик.

Правила игры. Учите ребенка выдыхать через рот медленно и длительно, не надувая при этом щеки; учите дуть на кораблик, сначала заставляя его двигаться, а затем подгоняя к определенному месту. Выиграет тот, чей кораблик быстрее придёт к финишу.

Игры с крупой

Вам понадобятся: плоская тарелка, различные крупы (рис, пшено, манка, перловка, горох, т. д.).

Правила игры: насыть крупу на тарелку и предложить ребенку пальцами нарисовать какой-нибудь узор. Или насыпать в одну тарелку крупу двух видов, например, гречку и перловку, и устроить соревнование: «Кто быстрее разберёт крупы по своим тарелочкам»

Вот небольшой перечень игр, в которые вы можете поиграть со своими детьми. Вы можете вспомнить игры из вашего детства, воспользоваться ресурсами интернета, книгами, чтобы найти игры, в которые вы хотели бы поиграть со своим ребёнком; а можете вместе с ребёнком придумать что-то новое. Главное, чтобы игры, в которые вы будете играть со своим ребёнком, были интересны и вам, и вашему ребёнку.

И самое главное, не забывайте хвалить своего ребёнка за победы, и не в коем случае не стыдите за промахи, ведь психика ребёнка еще не окрепла. Ведь ваш ребёнок – самое драгоценное, что есть у вас и вы ответственны за его будущее. Ведь самая хорошая награда для родителей – не боящиеся публичных выступлений, умеющие логически думать, много знающие и умеющие, свободно чувствующие себя в обществе, счастливые дети.

Желаем вам хорошего семейного отдыха!

