

## **Идеи для игры с ребёнком дома (консультация).**

*Автор: Н.А.Осипова,*

*инструктор по физической культуре, МАДОУ «ДС «Загадка».*

*Цель: познакомить с вариантами подвижных игр и игровых заданий для совместных игр в домашних условиях.*

Детям дошкольного возраста необходимо постоянно двигаться и познавать окружающий мир. Родителям (законным представителям) нужно постараться выделить немного времени для своего ребёнка, чтобы научить его делать что-то новенькое, предложить совместные игры или забавные идеи, в которых можно испытать свои силы, а ещё можно устроить настоящие состязания...

Совместные игры – это невероятно простой способ оставить в воспоминаниях ребёнка яркий след и укрепить моторику, развить психические процессы, создать условия для двигательной активности, а ещё улучшить взаимоотношения.

Именно в игре наиболее полно проявляется личность ребенка, игра – это «жизненная лаборатория» для умственного, эстетического, нравственного, физического (С.Т.Шацкий).

Именно совместная игра (взрослого с ребенком) позволяет увидеть, насколько гармонично развивается маленький человек, есть ли зоны развития, где необходима помочь, имеются ли у него какие-либо эмоциональные или психологические трудности. Наблюдая за игрой ребёнка можно понять, что его интересует более всего, где есть напряжение, повышенная тревожность или, возможно скрытая агрессия. Это полезное наблюдение позволит взрослым стать ближе к внутреннему миру ребенка, создаст доверительные отношения.

Что бы ни говорили поклонники виртуальной реальности, ни одна самая реалистичная и умная игра не сможет заменить любящих и заботливых родителей. Возможно, игры в гаджетах научат детей быстро считать, разовьют память и логику, но они никогда не увидят того, что заметит или почувствует только мама или папа, играя и наблюдая: почувствовать переживания и страхи, заметить радость и огорчения, определить зарождение новых интересов. Планшет не обнимет и не расцелует ребенка, не станет возить его, как лошадка, не выпьет «чаю» из кукольного сервиса...

Психологи уверяют, что если ребёнок в детстве не наигрался, то впоследствии ему трудно будет находить общий язык с людьми, в отличие от детей, чьё детство было наполнено разнообразным игровым опытом. Важно почаще играть в подвижные игры вместе с детьми, чтобы воспоминания о детстве были самыми яркими в их жизни.

Дорогие родители, давайте полюбим игру, увидим в ней огромный потенциал, попытаемся найти время, чтобы насладится временем, проведенным с нашими детьми. Выбирайте игры из приведенного ниже списка, находите другие игры или придумывайте свои. Это не сложно и очень увлекательно! Импровизируйте, включайте свою фантазию и получайте удовольствие, играя с вашими детьми!

Помните, важно не количество времени, проведенное с ребёнком, а его качество.

### **ИДЕИ ДЛЯ ИГРЫ С ДЕТЬМИ ДОМА**

#### **1.Лабиринт (тренируем ориентировку в пространстве)**

Разрежьте коробки и склейте их стенки между собой, вырежьте арки – и веселье на целый день обеспечено.

Также лабиринт можно организовать из предметов домашнего быта: стулья, стол, детские игрушки.... В этом случае задания по преодолению препятствий можно придумать вместе с детьми (пройти, проползти, перепрыгнуть и так далее).

#### **2.Удержи – не урони (тренируем ловкость)**

Сделайте бумажные комочки. На ложке переносите их из одного места в другое наперегонки или просто так.

### **3.Канатоходец (тренируем равновесие)**

Игра для развития реакции и координации движений. Приклейте на пол белую ленту малярного скотча или положите тесьму, также можно использовать скакалку. Устройте состязания и узнайте, у кого лучше чувство равновесия. Для этого предложите ребёнку пройти вдоль по линии мелкими шажками. Можно усложнить игру, введя дополнительные правила: идти по линии задом наперёд; балансировать на ленте только на одной ноге, перепрыгивая с ноги на ногу; пройти по ленте, удерживая подушку на голове. Для мотивации можно включить музыку.

Прыгаем разными способами до 5, до 10.

По очереди игроки демонстрируют умения в прыжках разными способами: на одной ноге, с ноги на ногу, ноги крестиком, задом наперёд...

Кто больше способов покажет, тот и победитель.

### **4.Ползаем на спине (тренируем мышцы спины)**

Ложимся на спину и передвигаемся по комнате, стараясь ничего не задеть. Детям постарше можно указывать маршрут движения: прямо, обратно, вправо...

### **5.Тачка (тренируем координацию движений)**

Попросить ребёнка превратиться в тачку с помощью волшебных слов:

Чики-чики-чикалочки!

Беру палочку-превращалочку,

Только палочкой взмахну,

Тебя в тачку превращу.

Ребёнок, изображая тачку, становится на четвереньки и начинается доставка, например, перевезти игрушки или кубики до назначенного места.

Эта игра будет актуальна, если в комнате не убраны детские игрушки. Рекомендуем чередоваться, чтобы не наступила чрезмерная усталость.

### **6.Самолёт из соломинки (тренируем ориентировку в пространстве)**

Возьмите плотную бумагу и сделайте из неё три полоски размером 2,5 см в ширину и 13 см в длину. С помощью скотча склейте две из этих полосок вместе, замкнув их в круг. Из третьей тоже сделайте круг. Один конец соломинки помести внутрь маленького круга, другой – большого и закрепи их скотчем. Такой самолёт летает лучше обычного.

Большой круг получается длиной 26 см – склеиваем две полоски по 13 см вместе – это и будет большой круг. Третья полоска – маленький круг.

### **7.Забавный теннис (тренируем координацию движений)**

Альтернативой обычному теннису может стать соревнование с использованием одноразовых тарелок, палочек от мороженого и воздушного шарика.

### **8.Меткие стрелки (тренируем меткость)**

Вырежьте в коробке лунки (размер...) и приготовьте чехлы от бахил. Над каждой лункой напишите цифры (1лунка -1очко; 2 лунка – 2 очка; 3 лунка – 3 очка), - это очки за попадание в определённую лунку. Участники располагаются на определённом расстоянии от коробки, по жребию определяют того, кто будет начинать игру (можно использовать разные способы: по договорённости, по росту, по годам – самый старший или самый младший). По очереди надо делать выстрел (двумя пальцами оттолкнуть предмет) так, чтобы попасть в лунку. После выстрела надо зафиксировать результат. Для этого приготовьте чек-лист успехов или журнал (таблица) на каждого игрока.

Журнал успехов					
№ хода	1 игрок	2 игрок	3 игрок	4 игрок	5 игрок
1 уровень					
1					
2					
3					
2 уровень					
1					
2					
3					
3 уровень					
1					
2					
3					
Всего					

### 9. Сколько шагов? (тренируем глазомер)

Можно предложить ребёнку сначала угадывать, а затем проверять в игре расстояния, тем самым тренировать глазомер. Попросите ребёнка предположить, сколько шагов, например, от угла шкафа до стола. Сначала ребёнок называет предполагаемое число шагов, а потом проверяет правильность своего предположения, шагая и одновременно считая шаги.

Варианты вопросов: «Сколько гигантских шагов?», «Где шагов больше: между диваном и дверью или между креслом и столом?». Попробуйте выдвигать разные гипотезы и тут же их проверяйте.

### 10. Доставка. (тренируем ловкость)

(В эту игру интересно играть в дружной компании)

На картонке прямоугольной формы закрепите на клей 3-4 втулки от туалетной бумаги (можно предварительно обклейте цветной бумагой). С двух сторон на картонку прикрепить ленты длиной до 1 м. Заранее приготовить малые мячи.

Игроки садятся напротив друг друга и по-очереди тянут «поднос с угощениями» так, чтобы угощения переправить с одной стороны на другую. Чья пара первая справится, та и будет победительницей.

### 11. Перекати поле (тренируем вестибулярный аппарат)

Для каждого игрока подготовить по 2 базы (можно импровизировать склад), обозначить можно обручами или плоскими кругами из бумаги. На одной базе находятся предметы (игрушки по 3-5 шт.), которые необходимо переправить по одной на другую базу. Двигаться можно только перекатами.

## **12. Держи курс (тренируем ориентировку в пространстве)**

Выложить на полу листы бумаги в три ряда по принципу: 3 по 5. Впереди из цветной бумаги выложить стрелочки (подсказки направления движения). Взрослый указкой показывает на определённую стрелочку, а ребёнок выполняет один шаг, согласно заданному направлению движения. Добравшись до конца пути, можно отметить успех.

## **13. Тайная комната (тренируем смелость)**

Взрослый наряжается магом или волшебником. Он готовит длинную верёвку (1-1,5 метра), на конец верёвки закрепляется мешочек, набитый ватой (можно использовать любой удобный утяжелитель с облегчённым составом). Взрослый располагается посередине комнаты и вокруг себя размещает игрушки. Волшебник похитил игрушки и они оказались в плену.

По сигналу взрослый раскручивает верёвку, а ребёнок (дети) старается (-ют) ся проникнуть к центру и ухватить игрушку.

Можно качать верёвку в стороны, а предметы расставить перед собой, на стульях в один ряд (например стаканчики).

## **14. Самый ловкий (тренируем ловкость)**

Подготовить два обруча и положить в них 5-10 предметов (игрушки, мячи, кубики...) и две коробки или лотка. Предварительно надуть воздушный шар. По сигналу игроки подбрасывают вверх воздушный шар и перекладывают одну игрушку в короб или лоток, после чего шар ловят. Такие действия с воздушным шаром выполняют до тех пор, пока не закончатся предметы в обруче.

Побеждает тот, у кого не потерялся воздушный шар и все предметы оказались в коробе раньше других игроков.

## **15. Вертушка (тренируем мышцы рук)**

Организуется центр в виде мягкой подушки. А вокруг раскладываются предметы. Ребёнок становится коленями на подушку, а руками опирается на пол. Взрослый называет предмет, а ребёнок, вращается в нужную сторону и рукой выталкивает названный предмет из круга.