

Консультация для родителей

«Повышение двигательной активности детей посредством подвижных игр»



Подвижные игры – один из самых замечательных способов для ребёнка развить свою двигательную **активность**, координацию движений, ловкость, выносливость.

Большинство подвижных игр – это практически народное достояние, в каждом доме они передаются от родителей детям.

Подвижные игры с детьми на природе порадуют не только самих детей, но и их родителей.

Выезжая всей семьёй на пикник, можно устроить «весёлые старты», а потом дружно скушать «призы». ***В какие же подвижные игры можно поиграть с детьми на природе?***

Одна из самых знаменитых и любимых во всем мире подвижных игр – прятки.

Какова бы ни была разновидность прятков, суть этой игры всегда одна: выбирается водящий, он с закрытыми глазами отсчитывает определённое количество времени и начинает искать спрятавшихся.

Если водящий кого-то находит, то он должен первым добежать до «дома» и дотронуться до него. «Домом» может быть стена, дерево и т. д.



Пятнашки, салочки, ладки. Участники игры бегают по игровому полю, задача водящего – дотронуться до них рукой, то есть «осалить» или «запятнать». Кого «запятнали» - тот становится новым водящим. Правила игры могут быть усложнены, например, разрешается бегать, только держась за ухо, прыгать на одной ноге и т. д.



Чехарда – замечательная подвижная игра, в наше время слегка подзабытая. Водящий находится в согнутом положении, задача остальных участников – перепрыгнуть через него. По мере игры сложность возрастает – водящий постепенно выпрямляется. Кто ошибется в прыжке – становится новым водящим.



Игра детства для многих из нас – **"вышибала"**. Выбираются два водящих, они становятся по разные стороны игровой площадки. Игроки на площадке – «зайцы». Задача водящих – мячом выбить как можно больше «зайцев» с поля. Вносят в игру разнообразие дополнительные

элементы. Определённые подачи оглашаются особыми. Например, «жизнь» (такой мяч можно ловить, «бомба» (все «зайцы» должны присесть). «Заяц», который дольше всех продержался – побеждает.

Всевозможные **эстафеты** – неисчерпаемый источник веселья. Эстафета – командная игра, обычно участвуют две команды по 4-6 человек. В зависимости от возраста детей уровень сложности эстафет может быть разным. Например, можно по очереди проходить «полосу препятствий», чья команда быстрее – та и объявляется победителем. Если усложнить задачу, например, прыгать в мешке, без помощи рук переносить какой-нибудь предмет, наполнять маленькой чашкой большой сосуд – игра станет ещё интереснее.

Игра "**Волшебное слово**", в западных странах более известная как «*Саймон сказал*», ориентирована на внимательность **детей**. Ведущий становится в круг, который образуют остальные участники. Игроки выполняют команды ведущего, но только в том случае, если он сказал «*волшебное слово*», например, «*пожалуйста*» или «*Саймон сказал*». Если команда была дана без этого слова, её выполнять не следует. Игроки, которые ошиблись – выбывают.

"Море волнуется раз" - тоже очень весёлая игра из нашего детства. Водящий отворачивается, остальные игроки хаотично перемещаются по площадке, изображая «*море*». Водящий произносит: «Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три, морская фигура на месте замри!». В этот момент игроки должны принять позу какого-нибудь морского животного и замереть. Смеяться и шевелиться нельзя. Водящий подходит к любому игроку и дотрагивается до него. Тогда выбранный игрок должен изобразить, кого именно он показывает. Задача водящего – отгадать, что за «*морскую фигуру*» изображает игрок.



"Красная шапочка, белое перо" - наверняка многие помнят эту **подвижную игру**. Участники делятся на две команды, поровну. Каждая команда сплетает руки – становится «*цепью*». Команды становятся на некотором расстоянии друг напротив друга. По очереди команды вызывают игроков из противоположной команды: «Красная шапочка, белое перо, вызываю (*имя игрока*) и больше никого!». Вызванный игрок должен подбежать к вызвавшей его команде и попытаться с разбегу «*разорвать цепь*». Если ему это удаётся, то он забирает с собой одного игрока (того, на ком «*разорвалась цепь*»). Если нет – то он остаётся в команде противников, а его команда пропускает ход. Побеждает команда, в которой к окончанию игры останется больше участников.

"Рыбак и рыбки" - игра для

"попрыгунчиков". Для этой игры нужна скакалка.

Водящий становится в центр круга,

образованного остальными участниками.

Диаметр такого круга – по длине скакалки или

чуть меньше. «Рыбак» вращает скакалку так,

чтобы она скользила по земле и описывала круги

под ногами играющих. Участники -«рыбки»

должны перепрыгивать через скакалку, чтобы не «попасться на удочку».

Попавшаяся «рыбка» становится «рыбаком». Водящий может усложнять задачу, постепенно приподнимая скакалку и заставляя игроков подпрыгивать всё выше.

Существует ещё огромное количество весёлых и захватывающих **подвижных игр**. А если проявить фантазию и немного изменить стандартные правила известной игры, то можно получить абсолютно новую, ещё более интересную!



Весёлых Вам игр на свежем воздухе!



