

Играйте с ребенком на здоровье! Консультация для родителей

« Рыбы и акулы»

Выбирают водящего – « акулу», остальные дети – «рыбки». По сигналу : раз, два, три – лови!» Они разбегаются по залу, а водящий их «салит» - дотрагивается рукой. Чтобы спастись от погони «акулы» игрок останавливается в любом месте зала и принимает положение строевой стойки.

Правила:

1. разбежаться можно только после команды «Лови».
- 2.если, остановившись, игрок не успел принять положение правильной осанки, водящий «салит» его.
3. пойманные «рыбки» отходят к стене и принимают положение правильной осанки, стоя спиной к стене (пятки, икроножные мышцы, ягодицы, лопатки, затылок касаются стены, подтянут живот, руки вниз, ладонями вперед.

«Морская фигура»

Дети, взявшись за руки, образуют круг, стоя лицом к центру. Размахивая руками вперед – назад, они произносят слова: «Волны качаются – раз, волны качаются – два, волны качаются – три, на месте фигура , замри!» После слова «замри» дети принимают положение правильной осанки, стоя, сидя, опустившись на колени. Педагог выбирает лучшую « фигуру» - ребенка, который сумел принять и сохранить положение правильной осанки.

Правила:

- 1.принятую после слова «замри» позу нельзя менять;
2. при повторении игры необходимо найти новую позу;
- 3.ребенок не сумевший сохранить положение правильной осанки, отходит в сторону и выполняет корригирующие упражнения по указанию педагога.

«Футбол»

Дети лежат на животе по кругу, лицом в центре круга, руки под подбородком, ноги вместе. Водящий бросает мяч любому игроку, тот отбивает его двумя руками, при этом, прогибаясь, поднимает голову и грудь. Ноги остаются прижатыми к полу.

Эстафета «Загрузи машину»

Оборудование: машины, палочки, карандаши, фломастеры.

Дети стоят босиком, руки на поясе, спина прямая, пальцы ног поочередно берут палочки и передают их друг – другу по цепочке, последний складывает в машину.

Эстафета с палочкой.

Оборудование: палочки длиной 20 см.

Дети стоят в одну линию, плечо к плечу. Первый ребенок берет пальцами

ноги палочку и передает ее следующему участнику, не опуская на пол.

Эстафета «Построим лесенку»

Оборудование: то же.

Дети стоят в шеренге, плечом к плечу. Возле первого ребенка лежит 12 – 18 палочек. Дети передают по одной палочке друг другу, а последний выстраивает лесенку.

Игра имитация «Перейди вброд»

Оборудование: ящик, наполненный камешками (галька, косточки от счет).

Дети имитируют движение мышат. Приставным шагом идут по камешкам друг за другом.

Рисуем кистью

Оборудование: бумага, гуашь, кисти.

Дети берут пальцами ноги кисть, набирают гуашь и рисуют солнышко (ягодку, заборчик, дом и т.д.)

Кто донесёт мяч

Дети стоят парами. Между ними на уровне ушей – надувной мяч, который они поддерживают головами. Каждая пара старается дойти до финиша, не уронив мяч.

Упражнения с мешочками

Дети идут друг за другом по кругу, на голове – мешочки. Водящий меняет положение рук, например, кладёт их на пояс, на затылок или выполняет какое-нибудь упражнение в ходьбе, например, идёт приставным шагом. Остальные дети должны точно повторять его движения.

Выигрывает тот, кто не ошибается, а из водящих – тот, кто не повторит старого упражнения, выдумает наиболее красивое, интересное, забавное.

Самый меткий

Цель: развитие координации и быстроты движений в крупных и мелких мышечных группах, формирование навыков при разнообразном метании мяча.

Материалы: мячи, мишени – кольцо или коробка, кегли.

Ход игры. На расстоянии, до которого ребёнок может добросить мяч, ставится коробка или подвешивается кольцо. Пусть ребёнок сделает несколько попыток попасть в цель.

Модифицированный вариант: расставляются кегли, и их надо сбить. За сбитую кеглю или попавший в коробку мяч ведущий выдаёт фант (*жетон*). Выигрывает тот, у кого больше фантов.

Елочка

Такая игра подходит для детских новогодних утренников. Воспитатель говорит: «Украсили мы елочку разными игрушками, а в лесу елочки разные

растут: широкие, низкие, высокие и тонкие. При слове «*высокие*» игроки поднимают руки вверх, «*низкие*» — приседают и опускают руки, «*широкие*» — расширяют круг, «*тонкие*» — сужают круг. В следующий раз воспитатель говорит эти слова не по порядку, а в разброс, пытаясь запутать детей.

Найди себе пару

Дети устанавливаются вдоль стены, и каждому из них дается по флажку. Флажки должны быть всего двух цветов, например, красный и синий. Звучит сигнал (удар в бубен, разрешающий детям разойтись по комнате. Через некоторое время раздается новый сигнал (два удара в бубен, повествующий о том, что каждый должен найти свою пару. Игрок ищет другого игрока с таким же по цвету флажком, что и у него. Созданная пара образует собой любую фигуру.

Нужно заметить, что для этой подвижной игры необходимо нечеткое количество детей, чтобы после второго сигнала один из игроков не смог найти свою пару.

Тому, кто не успел найти себе партнера, дети говорят:

Ваня, Ваня, не зевай! (*имя проигравшего*) Быстро пару выбирай! После этих слов воспитатель опять ударяет один раз в бубен, и дети разбредаются кто куда. Игра закончена. После небольшого перерыва ее можно повторить заново, но не больше 5 раз.

Угадай, кого поймал

Вдоль стены комнаты устанавливаются стульчики и на них садятся дети. Воспитатель разрешает детям встать и погулять по помещению, например: «сходите в лес и поймайте там птичку, жучка, пчелку, муравья, ежика, кузнечика, стрекозу и т. д.». Дети изображают, как будто кого-то ловят. Они начинают прыгать и бегать за воображаемым животным или насекомым.

Воспитатель говорит: «*пора домой*». Дети возвращаются и усаживаются все по своим местам. При этом они держат ладошки закрытыми, чтобы их пойманный зверек не смог убежать.

Воспитатель вызывает одного из игроков и предлагает ему показать кого он поймал. Ребенок без слов изображает пойманного зверька. Например, бегаем и жужжит, а потом падает на спину и болтает в воздухе руками и ногами, т. е. имитирует движения жучка. В это время дети внимательно наблюдают и затем отгадывают кто это. После верной отгадки вызывается другой игрок и все пытаются отгадать его «*пленника*». И так 5-6 раз.

Рукопожатие

Играющие встают рядом. Им завязывают глаза и предлагают сделать 3-4 шага вперед, повернуться спиной друг к другу, а затем, отойдя на несколько шагов в разные стороны, повернуться два раза на месте, сделать то же количество шагов обратно и обменяться рукопожатием.

Поймай бабочку

Воспитатель стоит в центре круга, который образовали дети, и в руках держит прутик со шнуром на конце. К шнуру привязан игрушечный комар. Воспитатель кружит комара над детскими головками, а те подпрыгивают на обеих ногах и пытаются его поймать. Кому удастся поймать комара, кричит «я поймал». Затем игра продолжается заново пока не пройдет 5 минут.

Рекомендации.

Перед началом игры, желательно, чтобы дети потренировались в прыжках на двух ногах.

Во время игры ведущий должен следить, чтобы дети не сужали круг.

Не поднимайте «комара» слишком высоко. Пусть дети его поймают. Как вариант, можно не стоять в кругу, а бежать впереди деток. Тогда игра будет развивать не только умение прыгать, но и умение быстро бегать и ловить.

Срезание призов

К двум стойкам прикрепляется веревочка, за которую на нитках привязаны призы. Они обертываются в цветную бумагу, чтобы не сразу можно было догадаться, где что находится. Тому, кто хочет получить приз, завязывают глаза и дают в руки ножницы. Он должен подойти к веревке и срезать один из призов.

«Мы - веселые ребята»

Мы сидели на скамейке, Мы – веселые ребята, Мы – веселые ребята, Мы все вместе говорили:

– Правая рука, левая рука (показываем). Затем повторяем все сначала и добавляем:

– Правая нога, левая нога (выставляем попеременно ноги). Снова повторяем слова и постепенно присоединяем:

– Правое плечо, левое плечо (показываем). Затем, после повтора слов, присоединяем слово голова с движениями. Потом повторяем все вместе.

Примечание: движения руками, ногами, плечами, головой совершаются на протяжении всего текста.

Нос-ухо-нос

Обращаясь к участникам игры, ведущий говорит:

«Указательным пальцем руки дотроньтесь до носа и скажите при этом: «Нос». Еще раз, еще. Я буду делать то же самое. Но если я скажу, например, «лоб», вы должны немедленно дотронуться до лба. Понятно? Начали! Нос – нос – нос - ухо!» (В это время ведущий указывает пальцем на подбородок, и многие невольно делают то же самое).

Игра повторяется несколько раз. Важна внимательность, реакция.

Мы охотимся за львом

Ведущий говорит первую строчку, все хором повторяют:

– Мы охотимся за львом. (Изображают ходьбу на месте.)

- Не боимся мы его.
- Будем биться насмерть с ним.
- И, конечно, победим – чух!
- А что же это там? (Всматриваются, подставляя ладонь ребром ко лбу.)
- А, это топь (болото, лес, гора)!
- Ее не обойдешь. (Показывают рукой как бы обход болота, леса, горы.)
- По ней не проползешь. (Показывают рукой снизу вверх.)
- Надо напрямик! (Снова повторяют все слова.)
- А что же это там? (Всматриваются.)
- А, это же нора!
- А кто же в ней живет?
- Наверно, это лев! (Тихо повторяют все слова.)
- А что же это там?
- А, это хвост! (Громко.) (Убегают, снова преодолевая, уже в обратном порядке, гору, лес, болото, топь.)

Повяжу я шелковый платочек

На двух стойках, между которыми натянута веревка, висят на нитках 15-20 воздушных шаров, разрисованных под матрешек. У каждого игрока небольшой платок, который необходимо повязать на шар. Побеждает тот, кто быстрее это сделает.

Купим мы с бабушкой

Игра о покупках. А вы любите делать покупки? Вот и помогите.

Ведущий: Вы будете повторять за мной слова и делать те же движения, что и я:

- Купим мы с бабушкой себе курочку.
- Курочка по зернышку – кудах-тах-тах. (Бьем руками по коленям.)
- Купим мы с бабушкой себе уточку.
- Уточка – утя-тя-тя. (Руки перед собой крест-накрест, извиваются, будто уточка плышет.)

Повторяем все сначала и добавляем:

- Купим мы с бабушкой себе индюшонка.
- Индюшонок – фу ты, ну ты. (Размахиваем руками.) Снова повторяем все сначала и добавляем:
- Купим мы с бабушкой себе поросенка.
- Поросенок – хрю-ки, хрю-ки. (Крутим кулачками перед носом, создается впечатление пяточка.)

Снова перечисляем всех, кого купили с бабушкой, и присоединяем,

- Купим мы с бабушкой себе коровенку.
- Коровенка – му-ки, му-ки. (Бодаемся рогами.)
- Купим мы с бабушкой себе лошаденку.
- Лошаденка – ну-ки, ну-ки. (Руки вперед, натягиваем «вожжи» на себя.)
- Купим мы с бабушкой себе собачонку.
- Собачонка – ав-ав. (Руками загребаем «уши».)

- Купим мы с бабушкой себе кисоньку.
 - Кисонька – мяу-мяу. (Движение руками перед носом, как бы кошка умывается.)
 - Купим мы с бабушкой себе телевизор. (Показываем руками телевизор.)
 - Телевизор – время – факты. (Время – поднятая рука, факты – опустить руку перед собой.)
 - Дикторша – ля-ля, ля-ля. (Машем руками у рта.)
- Нельзя забывать, что после того, как что-то купили, все предыдущие покупки повторяются сначала.

Поймай платочек!

Все игроки становятся в круг, в центре которого стоит ведущий с платочком в руках. Играющие хлопают три раза в ладоши, а ведущий в это время бросает платок вверх. Играющие хлопают громче и чаще. Когда ведущий поймал платочек, все игроки прекращают хлопать. Все должны быть внимательны, потому что ведущий не всегда может бросить платочек. Кто не вовремя захлопал в ладоши, должен что-нибудь исполнить.