

Государственного казенного дошкольного образовательного учреждение  
"Детский сад № 6 комбинированного вида Шахтерского муниципального округа"  
Донецкой Народной Республики

# **Практические советы для родителей «Играем вместе! Подвижные игры с ребенком дома и на улице»**

(в соответствии с годовым планом, май 2025)

Воспитатели: Бречко С.Н.

Прохорова А.Н.

2025 уч.г.

## **Практические советы для родителей** **«Играем вместе! Подвижные игры с ребенком дома и на улице»**

Игра для ребёнка - это естественное состояние, играми он удовлетворяет непреодолимую потребность в движении, проявляет творческие силы, развивает свои способности, воспитывается с нравственной стороны и, наконец, приобретает массу всевозможных знаний.

Игры очень разнообразны: дети играют в одиночку и группами; со строительным материалом, в настольные игры, сюжетно - ролевые, театрализованные, подвижные, хороводные и музыкальные.

Игры могут быть свободными, когда дети играют во что хотят и как хотят. Они дают материал для наблюдений: в них ярко выступают индивидуальные черты каждого ребёнка. Организованные игры служат для развития внимания, находчивости, умения управлять собой и подчиняться правилам, а главное - для развития чувства товарищества.

В семье надо постараться создать соответствующие условия для таких игр. Пусть ваш дом гостеприимно распахнёт двери для сверстников вашего сына или дочери. Приобщайте своего ребёнка к играющим детям, когда он гуляет во дворе или в сквере, проводит вместе с вами отпуск на даче, в деревне, в семейном пансионате. Задача родителей - содействовать возникновению коллективных игр, эффективному средству формирования в ребёнке общественных навыков.

### **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 разомнутся и повеселятся.

Предлагаю для вас и ваших детей ряд 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 (примерно с 4 лет).

#### **«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 (примерно с 3 лет).



### «Ловля ящерицы»

Один ребенок тянет, не отрывая от пола, длинный толстый шпагат. Другой пытается наступить ногой на конец шпагата и таким образом "поймать ящерицу". Чем меньше ребенок, тем медленнее надо двигать веревку (для детей, уже умеющих ходить).

### «Бег с препятствиями»

Плюшевого мишку, кубики, игрушечный автомобиль и другие мелкие предметы положить в качестве препятствий на пол и перешагивать через них (примерно с 2 лет). 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 (примерно с 5 лет).

### «Подъемная платформа»

Сесть на пол, руками опереться 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 (примерно с 5 лет).



### «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 (примерно с 4 лет).

### «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 (для умеющих ходить детей).



### «Жонглёр»

Балансировать надутым шаром на лбу или носу как можно дольше. Можно организовать настоящие соревнования (с 5 лет).

### «Попади в медведя»

Веселое состязание для всей семьи: мягким мячком надо попасть в мишень. В зависимости от того, попал, игрокам засчитывается определенное число очков.



липуч  
куда  
колич

### «Гнезда аиста»



Шагать из одной коробки в другую, поднимая ноги, как аист - это сделать гораздо труднее, если коробки разной высоты (с 4 лет)

### «Тропинка»

Из листов бумаги ведет через всю квартиру. Надо наступить на каждый лист. Если не попал, отступаешь на один лист назад (с 3 лет)

### «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 (с 3 лет)



### «Тушканчик»

Прыгать вперед и назад через палку или веревку (с 3 лет, с 5 лет - еще и задом наперед)

**Подвижные игры для детей на свежем воздухе  
летом.**

Весной, летом и осенью очень удобно организовывать проведение различных подвижных игр и упражнений на свежем воздухе. Физические упражнения на природе чрезвычайно благоприятны для совершенствования многих движений детей, развития их двигательных качеств. Широкий простор позволяет двигаться активно, свободно, непринужденно, что способствует развитию сноровки, ловкости, выносливости ребенка. На открытых лужайках дети могут двигаться с большой скоростью, не опасаясь ни на что натолкнуться.

Каждый раз, собираясь на прогулку или планируя выезд на природу, продумайте, в какие игры будет играть ваш ребенок и возьмите все необходимое: мячи, ленты, обручи и т. д.

Некоторые из них:



### **«Катаемся на велосипеде, самокате»**

Для развития координации, очень хорошо подходит ребенку велосипед или самокат. Он должен подходить малышу по размеру и возрасту. Катание на велосипеде укрепляет мышцы ног ребенка. Можно мелом нарисовать пешеходный переход, где будет ходить мама-пешеход, нарисовать светофор. Так ребенок интересно выучит правила дорожного движения. А если вместе с друзьями устроить гонки на велосипедах – то интересное соревнование вам обеспечено!

### **«Играем в песке»**

Песок не пропустит не один ребенок. И это очень полезно для моторики рук. Что только не происходит в песочнице: строятся замки, туннели, проезжают машины, лепятся пирожки, возводятся башни-великаны. Игры с песком могут развивать не только маленькие пальчики, но и логическое мышление, память, внимание. Когда лепим куличики – находим самый большой, самый маленький.



### **«Играем с мячом»**

Возьмите с собой на прогулку мяч. Игры с мячом развивают у ребенка зрительно-моторную координацию. Мяч можно бросать друг другу, скатывать с горки, катить по земле, бросать в цель или корзину. Покажите крохе, что мяч можно пинать ногой – может у вас вырастет будущий футболист! Учите малыша пинать мяч как правой, так и левой ногой.



### **«Играем с обручем»**

Обруч можно не только использовать по назначению. Поиграйте с ним в интересные игры: Положите обруч на пол и бросайте в него предметы.

Обруч может превратиться в руль – ребенок придумает веселую поездку на поезде, машине или самолете. Если положить на дорожке несколько обручей, то можно прыгать по ним, как по кочкам, изображая лягушку. Обруч может быть домиком, в который будет прятаться мышка, убегая от кошки. Поставьте несколько обручей на ребро –



получился отличный тоннель для ребенка. Предложите ему проползти внутри него.



### **«Играем со скакалкой»**

Прыгать через скакалку ребенок научится не сразу, а уже ближе к школе. Но это вовсе не означает, что с ней нельзя придумать много жестов интересных развивающих игр. Положите скакалку на пол, предложите ребенку перепрыгнуть через нее. Постепенно поднимайте ее выше и выше – через нее можно пролезть внизу, чтобы не задеть, перешагнуть. Из скакалки можно сложить интересные предметы – чашку, машинку, квадратик и т. д.

### **Подвижные игры на свежем воздухе.**

Когда ребенку надоест лепить куличики или кататься на велосипеде, можно поиграть с ним в подвижные игры на свежем воздухе:

#### **«Казачьи разбойники»**

Дети делятся на две команды. Разбойники убегают, а казаки их догоняют. Убегая и прячась, разбойники мелом рисуют стрелки в том направлении, куда они убегают. Задача казаков – по стрелкам отыскать разбойников.

#### **«Ручеек»**

В игре участвует нечетное количество игроков. Дети строятся по парам. Участник, которому не хватило пары, проходит через «туннель», выбирает из «ручейка» одного участника и становится с ним первой парой, а игрок оставшийся без пары вновь проходит через «речек» и выбирает себе новую пару. Таким образом «ручечек» продвигается вперед.

#### **«1-2-3-стоп»**

Ведущий, стоя спиной, произносит — 1-2-3-стоп. Участники двигаются к нему быстрым шагом. На слово «стоп» останавливаются. Ведущий поворачивается и отгадывает, сколько шагов к каждому игроку.

#### **«Рыбак»**

При помощи считалки выберите из играющих "рыбака". Завяжите ему глаза. Все остальные дети-игроки "рыбки". Они должны, хлопая в ладоши, ходить или бегать вокруг "рыбака". Тот будет стараться их поймать. Если на пути "рыбака" окажется какое-либо препятствие, стена, скамейка и т. д., дети должны предупредить "рыбака": "Мелко".

Когда "рыбак" поймает какую-либо "рыбку", то он должен угадать, кто это. Если угадает, то "рыбаком" становится невезучая "рыбка", и игра продолжается. Если не угадает, то он отпускает жертву и принимается снова ловить. В случае если "рыбак" не смог угадать три раза, вы должны определить нового "рыбака".

### **Игра с мячом**

Эта игра на свежем воздухе для двоих детей. Для игры понадобится небольшой мяч и металлическая или пластиковая банка. Игровое поле надо расчертить, располагая линии на расстоянии примерно тридцать сантиметров одна от другой. Посередине ставится банка. Игрок, который собьет мячом банку, переставляет его на одну черту ближе к себе. Тот из детей, кто таким способом подвинет банку ближе всего к себе, становится победителем.

### **«Вытолкни из круга»**

Нарисуйте на улице круг диаметром три метра. В него должны войти два ребенка и принять исходное для игры положение, стоя на одной ноге, правая рука держит левую ногу, а левая рука согнута впереди и прижата к туловищу. Задача игроков заключается в том, чтобы вытолкнуть противника из круга или заставить встать на две ноги, толкая его плечом.

### **«Перетягивание»**

Эта игра на свежем воздухе для двух детей. Проведите на асфальте или на песке черту. С обеих сторон на равном расстоянии на полшага от нее друг против друга, взявшись за руки, должны встать двое играющих, каждый из которых старается заставить соперника наступить на черту ногой или переступить ее. Рывки в игре не разрешаются, перетягивание должно быть плавным.

### **«Салочки или пятнашки по кругу»**

Эта игра подойдет для двух детей в возрасте от четырех лет. Начертите на песке или на асфальте круг диаметром полтора метра.

Два игрока должны встать с разных его сторон. По сигналу "Раз, два, три!" они начинают прыгать вокруг на правой ноге или на левой по часовой стрелке, стараясь догнать и запятнать друг друга.

### **«Почти классики»**

Нарисуйте на песке или на асфальте восемь десятых кругов на расстоянии тридцать-пятьдесят сантиметров один от другого, расположенные по замкнутому кругу.

Попросите ребенка прыгать из одного круга в другой на одной ноге прямо или боком. Если в игре принимают участие двое или несколько детей, то выигрывает тот, кто дольше всех продержится на одной ноге.

### **«Идем по кругу»**

Эта игра на свежем воздухе или в просторном помещении разыгрывается при большом числе игроков, потому что они должны построиться в два круга - внешний и внутренний. Внешний круг - большой, внутренний состоит всего из трех-четырех человек. Дети, составляющие большой круг, стоят на месте. Ведущий встает в малый круг и вместе с игроками идет по кругу, приговаривая: "Мы по кругу идем и с собою несем сладкое". В ответ на это игроки большого круга должны быстро назвать что-то сладкое, например, сахар. Тот, кто первым назвал нужный предмет, переходит во внутренний круг, и игра продолжается.

Ведущий и игроки малого круга произносят разные ее варианты "с собою берем мягкое, жидкое, кислое, твердое" и т. д. Постепенно все игроки переходят в

малый круг. А тот, кто оказался в бывшем большом круге последним, становится проигравшим и должен выполнить какое-либо задание "фант".

**Веселого вам отдыха и интересных игр летом!**