

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
"Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением  
деятельности по социально-личностному развитию детей №40 "Радость"  
города Новочебоксарска Чувашской Республики

Консультация для родителей:  
«Картотека подвижных игр для дома»

Подготовила: воспитатель  
Ющенко Надежда Владимировна

Новочебоксарск 2022г

*«Без игры нет и не может быть полноценного умственного развития. Игра – это огромное светлое окно, через которое в духовный мир ребенка вливается живительный поток представлений, понятий.*

*Игра – это искра, зажигающая огонек пытливости и любознательности».*

*В.А. Сухомлинский*

Движение – это важное средство воспитания, игры дают детям яркие минуты общения.

Игра – жизненная потребность ребенка, она занимает важное место в жизни ребенка – дошкольника и является главным средством воспитания. Среди всего многообразия игр следует особо выделить подвижные игры, в которые все играющие обязательно вовлекаются в активные действия, которые обусловлены сюжетом и правилами игры, и направлены на достижение определенной условной цели. Подвижная игра имеет большое значение для всестороннего, гармоничного развития детей и является эффективным средством формирования здорового образа жизни.

Подвижные игры просты в организации, всегда интересны детям и эффективны не только для физического развития, но и социального и интеллектуального, так как многие из них требуют смекалки, скорости реакции, внимательности, выработки стратегии. Подвижные игры с правилами, как и занятия физкультурой, вырабатывают у детей сосредоточенность внимания при запоминании движений, точность движений и ориентировки в окружающей обстановке, ловкость и скорость движений, умение выполнять движения в одном



темпе с коллективом, волевые качества: выдержку, смелость, умение преодолевать трудности, умение не уклоняться от правил, переживать поражение и победу, умение выслушивать замечания и корректировать свои движения.

Сейчас многие дети не играют и родители не видят в этом ничего плохого. Они

считают, что есть масса других полезных занятий, что важнее научить ребенка читать и считать, а игра – это пустое развлечение и играть вовсе не обязательно. Однако, в дошкольном возрасте именно игра – главная развивающая деятельность. Ни одно другое занятие в этом возрасте не способствует развитию так, как игра. Игра в дошкольном возрасте – главный способ познания мира. Через проигрывание разных сюжетов и ситуаций, ребенок начинает понимать отношения между людьми, правила этих отношений, разбираться в многообразном мире человеческих эмоций и желаний. Дошкольный возраст – время игры. Играя, ребёнок начинает воображать, представлять, стремиться стать другим – умнее, сильнее, взрослее. Игра – это единственная деятельность, которая делает видимой для ребенка внутреннюю жизнь

других. В результате формируется и собственный внутренний мир ребёнка, и понимание этого своего мира. В игре ребенок принимает на себя определенную роль, т.е. действует так, как должен поступать выбранный им персонаж. Таким образом, ребенок учится действовать в соответствии с определенными правилами, и добровольно (даже с удовольствием) подчинять свое поведение этим правилам.

В игре зарождается и развивается воображение, складываются представления ребёнка о добре и зле, красивом и некрасивом, хорошем и плохом.

В процессе игры активизируется память, развиваются интеллект, фантазия, мышление, воображение, формируются социальные качества.

Искать, бегать, думать – квест задачи захватывают даже взрослых. Устройте подобные мероприятия для своего сына или дочки, и вы увидите, как загорятся их глаза. Тем более, что придумывать ничего сверхъестественного не придется. Ребятишки такие фантазеры, что вам нужно только подать идею, а остальное они додумают сами. Так, можно устроить:

#### 1. Увлекательное путешествие

Превратите обычную комнату в далекую планету, таинственный остров или жаркую пустыню. Каждый раз тему рекомендуется менять. Диван может стать кораблем, стул огромной горой, а ковер океаном. Предложите ребенку преодолевать препятствия по пути к цели. К примеру, обойти «болото» по самому краю коврика или преодолеть «пропасть» между диваном и стулом.

#### 2. Поиск клада

Спрячьте клад в виде игрушки или сладости. Попросите чадо найти его. Интересно даже сказать, что клад оставили пираты, а найти его можно следующими способами:

- «горячо-холодно»;
- по нарисованному плану комнаты с указателями-подсказками.

Можно предложить еще такой вариант: сказать, что клад находится на другом конце комнаты, а добраться туда разрешено, не касаясь пола. Используя любые подручные средства, такие как стул, подушки, кубики, ребенок должен добраться до цели.

#### 3. Волшебное такси

Для этого квеста понадобится шведская стенка. Развешиваем на разных ее уровнях и имеющемся навесном инвентаре бумажные пакеты с наклеенными изображениями животных. Это будут домики для них. Задача — найти для каждой имеющейся игрушки – животного свой домик, доставив ее строго по назначению.

В этом возрасте детям больше интересны задачи с соревновательными элементами при участии нескольких ребятишек. Так, при ограниченном пространстве можно предложить игры для двоих или троих детей. Если условия позволяют пригласить к развлечению можно большее число ребятишек, устроив настоящие командные состязания.

Увлечь ребят можно следующими играми:

#### 1. Великаны и карлики

Попросите игроков встать в круг. После слова «Карлики» все должны присесть, а после слова «Великаны» встать. Ошибающийся выходит из круга. Побеждает самый внимательный.

#### 2. Щиплем перья

Одной команде цепляют за одежду бельевые прищепки. Их задача – ловить остальных игроков, цепляя им свои прищепки. Побеждает тот, кто первым освободится от «перьев».

### 3. Мини-эстафета

Создайте две команды, поставив их в одном конце комнаты. Выполняя задания, игроки должны оказаться на другом конце комнаты. Побеждает команда, быстрее прошедшая дистанцию.

В качестве заданий могут выступать:

- проход дистанции на корточках;
- проход дистанции с наступанием только на разложенные по полу листки бумаги;
- проползание через обручи;
- проход с книгой на голове;
- проход с воздушным шариком, не трогая его руками.

### Играем с мячом

Мяч – незаменимый элемент для домашних развлечений. Его можно ловить, за ним можно бегать, его можно кидать. С ним можно играть одному, либо привлечь к потехе нескольких детей. Так, для дома можно предложить следующие варианты:

#### 1. Съедобное-несъедобное

Известная всеми любимая забава, в особом описании даже не нуждающаяся.

#### 2. Задания с мячом

Можно раздать детям различные задания. Кто-то пусть кидает мяч и ловит его, кто-то бьет мячик об пол, третий кидает мяч о стену, четвертый перекладывает его из одной руки в другую за спиной. Радость и смех обеспечены.

#### 3. Сбей мяч

Положите большой мяч на стул. По сигналу «Сбей мяч» игрок должен бросать в большой мячик маленький. Стоять при этом он должен на расстоянии полтора-два метра от стула.

#### 4. Не зевай

Играющие должны встать в круг спиной к центру, в котором стоит водящий с мячом. Водящий должен сосчитать до пяти и подбросить мячик вверх, выкрикивая имя любого игрока. Тот, чье имя назвали должен быстро повернуться и поймать мяч. Можно разрешить сделать это не на лету, а после одного удара мячика об пол. Не поймавший мяч три раза, выбывает из круга.

### Соревнования при помощи шведской стенки

Детский спортивный уголок будет полезен также для игр пятилеток. Им можно давать задания уже на непосредственно развитие физических качеств. Но для этого понадобится навесной инвентарь. В следующей таблице представлены варианты заданий с использованием разного инвентаря.

Инвентарь	Задания
Гимнастические ца	Попросите участников повисеть на них. Кто дольше висит, тот выиграл.
Веревочная ница	Пусть игроки на время забираются по лестнице и каются вниз либо прыгают сверху вниз на маты.

Канат	Задание аналогичное – взобраться по канату вверх на я. Можно усложнить задачу и попросить ребят перелезть с та на лестницу, а оттуда вниз.
Турник	Вис на время, подтягивания, подъем ног – можно уметь множество элементов для соревнования в силе и ости.



Активно играем с детьми после 6 лет

У шестилеток и старше уже имеются совсем другие дела, помимо игр. Подготовка к школе, школа, телевизор, компьютер, различные секции, встречи с друзьями. Но как сказал Лев Толстой: **«Всякая игра нужна и важнее многих дел»**

При грамотном подходе можно заинтересовать дошкольников и даже школьников. Правила игры для них, конечно, будут уже сложнее, но тем они интереснее. Основная задача такого взаимодействия помимо общего физического развития – это тренировка быстроты реакции и получение навыка эффективного сотрудничества с другими ребятами.

Развлечь дошколят можно следующим образом:

1. Поиграть в «бездомного зайца»

Играют охотник и зайцы, один из них бездомный. Зайцам выдаются обручи или очерчиваются любыми подручными средствами круги, в которые они должны встать. Охотник начинает догонять бездомного зайца, который может спастись только, встав в любой круг. При этом участник, который стоял в круге, должен выбежать из укрытия и стать бездомным зайцем. Если зайца поймали, то он становится охотником.

2. Словить обезьянку

Выбирается водящий, который по команде должен ловить обезьянок. Задача последних – забраться на возвышенность – стул, диван, шведская стенка. Ловить можно только тех, кто остался на полу.

### 3. Занять пустое место

Все встают в круг. Водящий стоит за спинами участников. Далее он дотрагивается до плеча одного из игроков, вызывая того на дуэль. Оба участника бегут в противоположные стороны вдоль круга, пытаясь прибежать первым и занять пустое место.

### 4. Запутаться в клубок

Приобретите готовую или изготовьте сами твистер игру. Устанавливая конечности на цветных кругах, игроки запутаются в веселый клубок.



## Супер-игры на спорткомплексе

Увлекательные забавы можно придумать и используя спортивный уголок, поиграв в:

### 1. Супер-пожарного

Навесьте на турник шведской стенки колокольчик. Задача ребят по сигналу добежать до шведской стенки, обойти все препятствия (их нужно придумать, исходя из имеющегося навесного инвентаря, например, подтянуться на кольцах, переползти с них на канатных лаз и с него уже добраться до турника) и прозвенеть в колокольчик. Кто это сделает первым, тот супер-пожарный. Чтобы ребята не мешали друг другу можно проходить дистанцию по одному, засекая время.

### 2. Охотника за сокровищами

Развесьте по шведской стенке, включая навесной инвентарь разноцветные кружочки. Задача игроков – собрать как можно больше сокровищ, преодолевая при этом все препятствия. Можно усложнить задание, прося участников выполнять на пути к сокровищам определенные задания, например, не просто достать кружочек, висящий на турнике, а провисеть на нем в течение определенного времени.



### «ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ДОМА»

Регулярная физическая активность укрепляет функциональные способности сердечно-сосудистой системы, развивает мышцы ребенка и улучшает психологическое самочувствие. В отсутствие достаточной физической активности ребенок не имеет возможности куда-либо направить свою энергию. В результате ребенок становится беспокойным и неусидчивым, ему сложнее сконцентрироваться на какой-то определенной задаче.

Одними мультиками тут не обойтись, ребенку нужно много двигаться - бегать, прыгать, играть в мяч. Чтобы направить детскую энергию в мирное русло, родителям нужно проявить фантазию и организовать им активные игры в домашних условиях.

Однако, в дошкольном возрасте именно игра – главная развивающая деятельность. Ни одно другое занятие в этом возрасте не способствует развитию так, как игра. Игра в дошкольном возрасте – главный способ познания мира. Через проигрывание разных сюжетов и ситуаций, ребенок начинает понимать отношения между людьми, правила этих отношений, разбираться в многообразном мире человеческих эмоций и желаний.

Играя, ребёнок начинает воображать, представлять, стремиться стать другим, а именно умнее, сильнее, взрослее. В результате формируется собственный внутренний мир малыша и понимание этого своего мира. В игре ребенок принимает на себя определенную роль, т.е. действует так, как должен поступать выбранный им персонаж. Таким образом, ребенок учится действовать в соответствии с определенными правилами, и с удовольствием подчинять свое поведение этим правилам. Эта способность просто необходима в дальнейшем, прежде всего в школе.

В игре зарождается и развивается воображение, складываются представления ребёнка о добре и зле, красивом и некрасивом, хорошем и плохом. Игры воспитывают у детей необходимые им в школьной и дальнейшей жизни качества и прикладные навыки, развивают чувство коллективизма и дисциплинированности, умение владеть собой в самых разных ситуациях. В них наиболее полно раскрываются заложенные в ребёнке личностные возможности. В играх между родителями и ребёнком возникает дружба, взаимопонимание, а это бывает не во всех семьях. Важно только на все последующие годы сохранить такие отношения.



### «ЧЕРЕЗ РУЧЕЕК»

*Задачи:* Развивать у ребёнка ловкость, упражнять в прыжках на обеих ногах, в равновесии.

*Описание:* Кладутся 2 шнура, расстояние между ними 2 метра – это ручеек. Ребёнок должен по камушкам – дощечкам перебраться на другой берег, не замочив ног. Дощечки положены с таким расчётом, чтобы ребёнок мог прыгнуть обеими ногами с одного камушка на другой. По слову

«Пошли!»

ребёнок перебирается через ручеек. Если оступился, отходит в сторону – «сушить обувь».

Камушки и шнур можно заменить другими предметами.

### «Дискотека»

Просто включаем ритмичную музыку и танцуем вместе с ребёнком. Как вариант: соревноваться в батлах или импровизировать с движениями. Придумайте смешные движения, имитируя маленьких утят или котят, танцуйте, пойте и смейтесь. В течение дня можно устроить несколько таких музыкальных пауз



### «ПОПАДИ МЕШОЧКОМ В КРУГ»

*Задачи:* Развивать у ребёнка умение действовать по сигналу. Упражнять в метании правой и левой рукой.

*Описание:* В центре круга выложен из веревки кружок, концы веревки связаны,





круг можно начертить, или положить обруч. Диаметр круга – 2 метра. Ребенок находится на расстоянии 1-2 метров от круга. В руках мешочек с песком. По слову родителя «Бросай!», он бросает свой мешочек в круг. «Подними мешочек!» - говорит родитель. Ребенок поднимает мешочек, становится на место. Ребенок бросает другой рукой.

### «Прокати и сбей»



Соорудить игру, в которую можно играть хоть в одиночку, хоть всей семьей, проще простого, потому что «оборудование» найдется буквально в каждом доме. Берем игровой мячик и пластиковые бутылки (наполненные на дне солью, для устойчивости) или пластиковые стаканчики. Импровизированные кегли можно сделать яркими, наполнив фантиками или цветной бумагой. Правила просты: мяч, как шар в настоящем боулинге, нужно направить на выстроенные кегли - чем точнее бросок, тем больше «кеглей» упадет. Для большей заинтересованности ребенка, придумайте для него награду. А результаты можно записывать на большом листе бумаге.



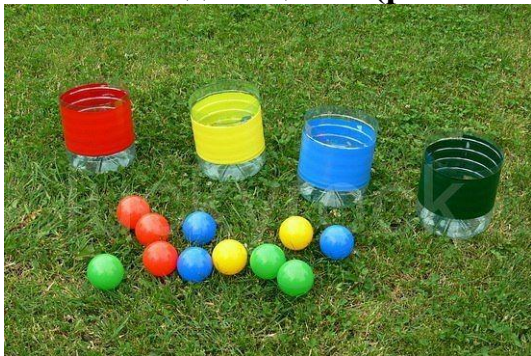
### «Найди выход»

В коридоре из бумажной или атласной ленты, из резинки, веревки можно соорудить лабиринт и предложить ребенку пройти через него, стараясь не задеть. Ленты к стене крепятся с помощью строительного скотча (тогда на обоях не останется следов).



Лабиринт можно сделать на полу — горизонтальный, либо протянуть ленты по вертикали под углом.

### «Попади в цель» (развитие меткости)



Тренируем меткость детей в домашних условиях. Мишенью для игры может послужить все, что угодно: пластиковая пятилитровая бутылка, в которой вырезано отверстие для мячей, корзина или детское ведерко. Далее из фольги (бумаги, газеты) делаем мячики и пробуем попасть в мишень. *Усложняем условия:* целимся по очереди левой и правой руками. Можно устроить семейные соревнования: кто забросит

больше шариков в мишень за определенное время или одновременно после команды «Начали!».



### «Стоп музыка – выполни задание!»

Веселая игра для детей, которая хорошо разбавит скучное время дома. Нужно под ритмичную музыку просто перекидывать друг другу какую-то забавную мягкую плюшевую игрушку. Как только музыка останавливается, игрок с игрушкой в руках должен выполнить условие: рассказать стишок, спеть песенку или прокукарекать.



### «Ходим ровно» (формирование правильной осанки)

В период, когда нет возможности выйти ребенку на улицу, а ему хочется резвиться и бегать, заинтересуйте и ограничьте его в движении, положив ему на голову мешочек, наполненный фасолью или книгу. Такие мешочки можно приготовить заранее из ткани или из обычных пакетов. Дети кладут такой мешочек или книгу на голову и начинают двигаться. Спина прямая, руки на поясе. Это упражнение очень полезное и приводит к формированию правильной осанки.

### «Классики дома» (прыжки с продвижением вперед)

В эту игру можно играть разными вариантами:

- Перепрыгивать;
- Перешагивать;
- Ходьба по полоскам;

- Бросок мяча;
- Прокатывание мяча.

Устройте подобные мероприятия для своего ребенка, и вы увидите, как загорятся их глаза. Тем более, что придумывать ничего сверхъестественного не придется. Ребятишки такие фантазеры, что вам нужно только подать идею, а остальное они додумают сами. Так, можно устроить:

### «Помогаем маме»

Попросите ребенка вам помочь: перенести в другую комнату подушку, табуретку или что-то другое большого размера, но не слишком тяжелое; поставить книги на высокую полку и так далее. Малыш не только будет рад, что он смог быть вам полезным, но и получит дополнительную физическую нагрузку.

### «Вокруг света»



Обозначьте в разных местах комнаты или квартиры страны, до которых можно добраться разным способом – по суше, по воде, по воздуху. Предложите ребенку совершить путешествие. Вы предлагаете страну, ребенок решает, каким способом можно добраться до нее, и перемещается в нужное место, выполняя соответствующие движения: едет на машине или на поезде, плывет на корабле или летит на самолете или

вертолете. Например, из России во Францию можно добраться на машине, поездом или самолетом. А из Франции в Канаду – самолетом или на корабле.

### «Поиск клада»

Спрячьте клад в виде игрушки или сладости. Попросите ребенка найти его. Интересно даже сказать, что клад оставили пираты, а найти его можно следующими способами: «горячо-холодно»; по нарисованному плану комнаты с указателями-подсказками.

Можно предложить еще такой вариант: сказать, что клад находится на другом конце комнаты, а добраться туда разрешено, не касаясь пола. Используя любые подручные средства, такие как стул, подушки, кубики, ребенок должен добраться до цели.

Удачи! Играйте на здоровье!