

«Малоподвижные игры или чем занять ребенка»

Милые родители!

Послушать не хотите ли

Наш занимательный рассказ

О том, как много игр у нас?

Пришли с работы и забот –

Уже домашних полон рот!

В кастрюлях пусто, значит ужин

Еще вам приготовить нужно!

И карапузы под ногами

Снуют, мешая папе, маме.

Ну как же всю семью занять?

Да просто надо поиграть!

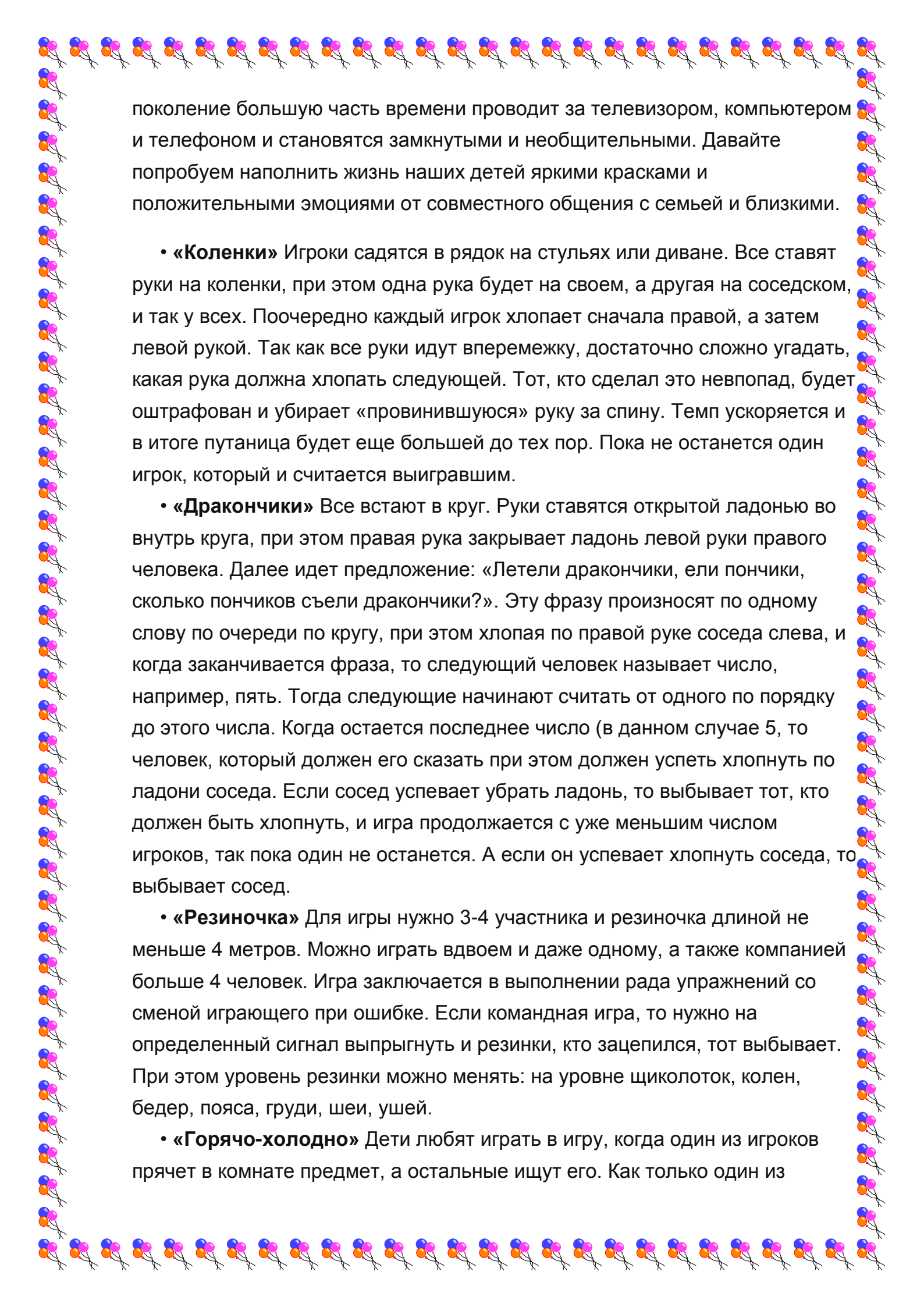
Давайте вместе веселиться,

И все само собой решится!

Как часто мы, взрослые, раздражаемся, когда дети бессмысленно, как нам кажется, бегают по квартире, балуются и мы не знаем, чем их успокоить и чем занять. Давайте вспомним о том, что ничто на свете не способно заменить ребенку семью. Пора детства в воспоминаниях взрослых остается “сладкой” лишь в том случае, если семья приложила к этому все свои усилия. Для этого совсем не нужно изобретать что-то необычное и оригинальное, достаточно просто почаще играть! Да-да, игра – самый лучший способ веселого и занимательного времяпровождения, в процессе которого вы не только займете ребенка, но и научите его многому, ведь любая наука, как правильно заметили педагоги и психологи, особенно легко дается в процессе игры.

Предлагаю перечень малоподвижных игр

Хотелось бы отметить, что многие игры из нашего детства. Вспомните, как весело было играть во дворе, не замечая время. Сколько эмоций мы испытывали и на следующий день продолжали в них играть. А сегодняшнее



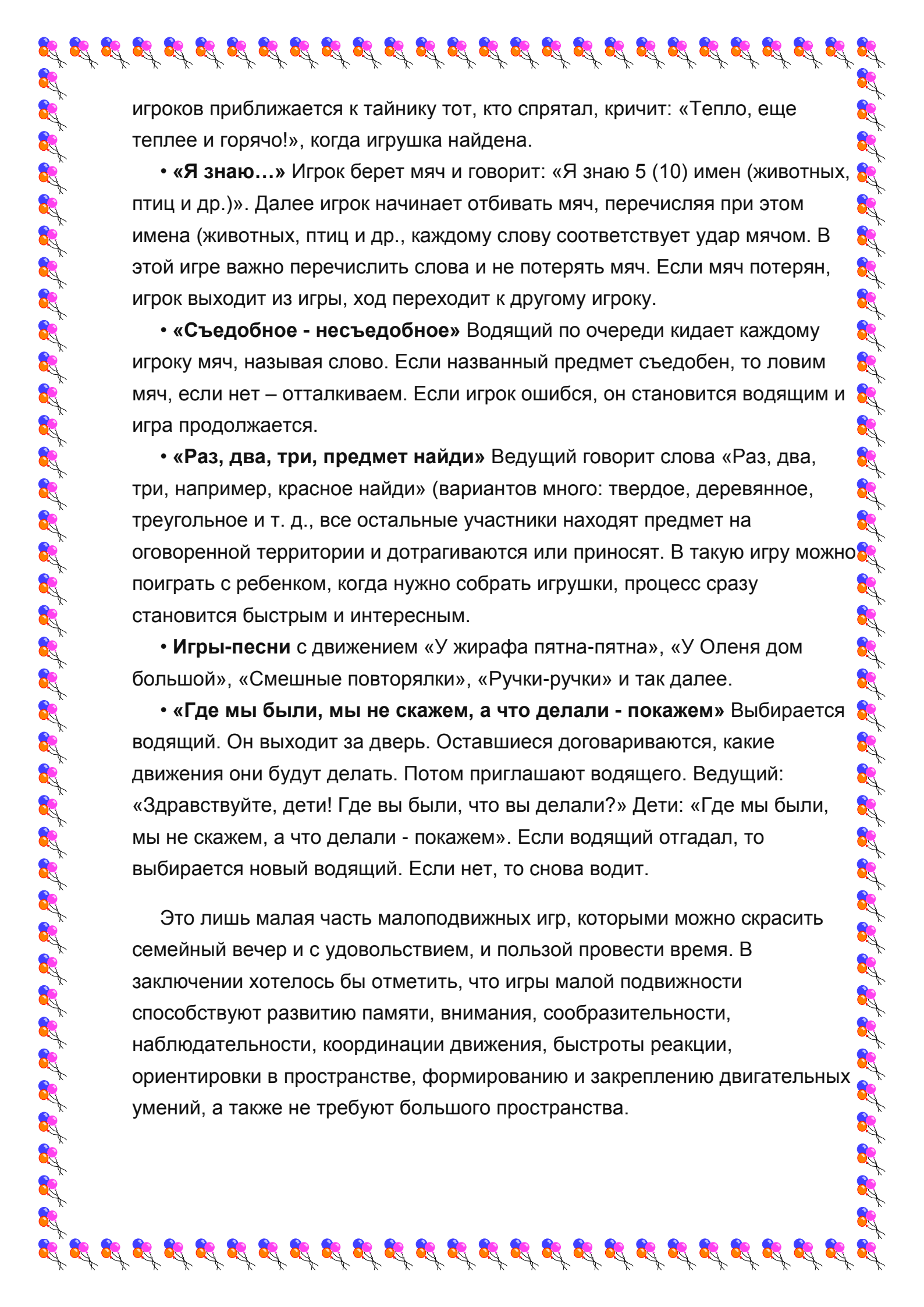
поколение большую часть времени проводит за телевизором, компьютером и телефоном и становятся замкнутыми и необщительными. Давайте попробуем наполнить жизнь наших детей яркими красками и положительными эмоциями от совместного общения с семьей и близкими.

- **«Коленки»** Игроки садятся в рядок на стульях или диване. Все ставят руки на колени, при этом одна рука будет на своем, а другая на соседском, и так у всех. Поочередно каждый игрок хлопает сначала правой, а затем левой рукой. Так как все руки идут вперемежку, достаточно сложно угадать, какая рука должна хлопнуть следующей. Тот, кто сделал это невпопад, будет оштрафован и убирает «провинившуюся» руку за спину. Темп ускоряется и в итоге путаница будет еще большей до тех пор. Пока не останется один игрок, который и считается выигравшим.

- **«Дракончики»** Все встают в круг. Руки ставятся открытой ладонью во внутрь круга, при этом правая рука закрывает ладонь левой руки правого человека. Далее идет предложение: «Летели дракончики, ели пончики, сколько пончиков съели дракончики?». Эту фразу произносят по одному слову по очереди по кругу, при этом хлопая по правой руке соседа слева, и когда заканчивается фраза, то следующий человек называет число, например, пять. Тогда следующие начинают считать от одного по порядку до этого числа. Когда остается последнее число (в данном случае 5, то человек, который должен его сказать при этом должен успеть хлопнуть по ладони соседа. Если сосед успеваеет убрать ладонь, то выбывает тот, кто должен был хлопнуть, и игра продолжается с уже меньшим числом игроков, так пока один не останется. А если он успеваеет хлопнуть соседа, то выбывает сосед.

- **«Резиночка»** Для игры нужно 3-4 участника и резиночка длиной не меньше 4 метров. Можно играть вдвоем и даже одному, а также компанией больше 4 человек. Игра заключается в выполнении ряда упражнений со сменой играющего при ошибке. Если командная игра, то нужно на определенный сигнал выпрыгнуть и резинки, кто зацепился, тот выбывает. При этом уровень резинки можно менять: на уровне щиколоток, колен, бедер, пояса, груди, шеи, ушей.

- **«Горячо-холодно»** Дети любят играть в игру, когда один из игроков прячет в комнате предмет, а остальные ищут его. Как только один из



игроков приближается к тайнику тот, кто спрятал, кричит: «Тепло, еще теплее и горячо!», когда игрушка найдена.

- **«Я знаю...»** Игрок берет мяч и говорит: «Я знаю 5 (10) имен (животных, птиц и др.)». Далее игрок начинает отбивать мяч, перечисляя при этом имена (животных, птиц и др., каждому слову соответствует удар мячом. В этой игре важно перечислить слова и не потерять мяч. Если мяч потерян, игрок выходит из игры, ход переходит к другому игроку.

- **«Съедобное - несъедобное»** Водящий по очереди кидает каждому игроку мяч, называя слово. Если названный предмет съедобен, то ловим мяч, если нет – отталкиваем. Если игрок ошибся, он становится водящим и игра продолжается.

- **«Раз, два, три, предмет найди»** Ведущий говорит слова «Раз, два, три, например, красное найди» (вариантов много: твердое, деревянное, треугольное и т. д., все остальные участники находят предмет на оговоренной территории и дотрагиваются или приносят. В такую игру можно поиграть с ребенком, когда нужно собрать игрушки, процесс сразу становится быстрым и интересным.

- **Игры-песни с движением** «У жирафа пятна-пятна», «У Оленя дом большой», «Смешные повторялки», «Ручки-ручки» и так далее.

- **«Где мы были, мы не скажем, а что делали - покажем»** Выбирается водящий. Он выходит за дверь. Оставшиеся договариваются, какие движения они будут делать. Потом приглашают водящего. Ведущий: «Здравствуйте, дети! Где вы были, что вы делали?» Дети: «Где мы были, мы не скажем, а что делали - покажем». Если водящий отгадал, то выбирается новый водящий. Если нет, то снова водит.

Это лишь малая часть малоподвижных игр, которыми можно скрасить семейный вечер и с удовольствием, и пользой провести время. В заключении хотелось бы отметить, что игры малой подвижности способствуют развитию памяти, внимания, сообразительности, наблюдательности, координации движения, быстроты реакции, ориентировки в пространстве, формированию и закреплению двигательных умений, а также не требуют большого пространства.