**Подвижные игры в помещении для родителей с детьми 6-7 лет**

Подвижные игры в значительно большей степени, чем все другие формы физической культуры, соответствуют потребностям растущего организма в движении. Игра всегда связана с личной инициативой, творчеством, фантазией, вызывает эмоциональный подъем, отвечает всем законам развивающегося организма дошкольника, а потому всегда желанна. Она становится первой жизненной потребностью ребенка, к удовлетворению которой он сам очень стремится.

В играх между родителями и малышом возникает дружба, взаимопонимание, а это бывает не во всех семьях. Важно только на все последующие годы сохранить такие отношения. Они предотвратят многие неприятности и беды.

Установлено, что при включении подвижных игр в комплексное лечение детей полное выздоровление и восстановление их жизненных сил при самых различных заболеваниях и состояниях наступает значительно быстрее.

Вашему вниманию предлагаются подвижные игры, в которые можно играть с детьми от шести до семи лет в домашних условиях, в небольшом помещении.

**«Четыре стихии»**

*Инвентарь:* пластиковый или резиновый мяч диаметром 18-23 см.

Мама и ребенок (папа и ребенок, старший брат и ребенок и т.д.) становятся на расстоянии 1,5-2 м друг от друга. В руках у мамы мяч. Она объясняет ребенку, что четыре стихии – это земля, вода, воздух и огонь, на земле живут звери, в воде – рыбы, в воздухе – птицы, в огне не живет никто.

Мама бросает ребенку мяч и произносит, например, слово «земля». Ребенок сразу же кидает мяч обратно маме и называет какого-либо зверя, например зайца. Если мама скажет «огонь!» и бросит ребенку мяч, то ловить его нельзя, от мяча нужно увернуться.

*Примечания:*

1)Мама кидает ребенку мяч несколько раз подряд (3-5), постепенно ускоряя темп.

2) Если ребенок даст неправильный ответ или затруднится с ответом, то они с мамой

меняются ролями ( и наоборот).

3) По мере овладения правилами игры первый водящий выбирается по считалке.

**«Перепрыгни и пролезь»**

*Инвентарь:* 2 скакалки, два малых обруча диаметром 50 см, кусочек мела или «липучка» длиной 1,5-2 м.

На краю комнаты мелом или «липучкой» обозначается линия старта, за которой на расстоянии 90-100 см становятся мама и ребенок. Напротив каждого на расстоянии 1 м от линии, перпендикулярно к ней, кладется по скакалке, вытянутой во всю длину. Далее через 80-100 см кладется по обручу. По команде мамы «Раз, два, три, беги!» игроки быстро подбегают к своим скакалкам, прыжками на двух ногах с продвижением вперед преодолевают расстояние равное их длине, добегают до обручей, поднимают их вверх, в обручи, кладут их на место, бегом вдоль скакалок возвращаются обратно к линии старта. Побеждает тот, кто быстрее пересечет линию.

*Примечание.* Вместо скакалки между линией старта и обручем можно разложить другие препятствия: кружки для перепрыгивания, дуги для подлезания, кубики для обегания и т.п.

**«У Меланьи, у старушки»**

Мама и ребенок встают друг напротив друга на расстоянии 80-100 см. Мама читает стихотворение и показывает движения, которые ребенок повторяет вслед за ней.

У Меланьи, у старушки

«*Завязывают платочек» под подбородком.*

Жили в маленькой избушке

*Складывают руки «домиком» над головой.*

Пять сыновей и пять дочерей

*Показывают правую ладошку с широко расставленными пальцами, левая рука на пояс, то же – с переменой рук.*

И все без бровей

*Закрывают брови ладонями обеих рук.*

Вот с такими носами,

*Движением от носа выпрямляют вперед правую руку, потом – левую.*

Вот с такими усами,

*Сложенные вместе пальцы обеих рук помещают под носом, затем руки*

*разводят в стороны.*

Вот с такими ушами

*Выполняют машущие движения кистями рук вперед – назад около ушей.*

И все с бо-ро-дой.

*Движением от подбородка выпрямляют вперед – вниз правую руку, то же – левой рукой.*

Они не пили, не ели,

*Поднося ко рту правую руку, кисть сжата в кулачок, то же – левой рукой.*

Друг на друга смотрели

*Выполняют полунаклон вперед, руки вперед – в стороны.*

И разом делали, как я.

*Мама показывает любую фигуру или движение, которое ребенок повторяет как можно*

*точнее.*

*Примечания:*

1)По мере освоения правил игры водящим назначается ребенок.

2) При следующих повторениях игры водящего выбирают по считалке.

**«Запрещенное движение»**

Мама и ребенок становятся в центре комнаты друг напротив друга на расстоянии 1 –1,5 м. Мама произносит слова:

Чтобы всем нам закаляться,

Чтобы нам не захворать,

Нужно делать всем зарядку

И движенья выполнять!

Кто там спит в постели сладко?

Выбегайте на зарядку!

Вы старайтесь, не зевайте,

Упражненья выполняйте!

После этого мама начинает выполнять разные движения, ребенок должен их повторять. Но одно из движений – «запрещенное», его за мамой повторять нельзя (например ,запрещено выполнять движение «руки к плечам»). Мама делает разные движения, ребенок

их повторяет, неожиданно мама выполняет «запрещенное движение». Если ребенок повторил его, он совершил ошибку, игра останавливается. Через 10-15 секунд игра продолжается.

*Примечания:*

1)По мере освоения ребенком правил игры можно увеличить темп показа движений.

2) При совершении игроком ошибки игру можно не прекращать, а предложить игроку,

например, сделать шаг вперед, после чего продолжить игру.

3) «Запрещенные движения» следует менять после 4-5 повторений.

Таким образом, **подвижная игра — одно из важных средств всестороннего воспитания детей дошкольного возраста. Играйте вместе с ребенком.**