

**Образовательная область «Физическое развитие»**

**Подвижные игры дома для детей 5-6 лет**

Подвижные игры способствуют развитию ловкости, координации

движений, силы, выносливости, быстроты реакции. У детей в возрасте

5–6 лет такая игра продолжается не более 25 минут, затем следует отдых.

**Завернись в ленту**

*Инвентарь:* лента длинной 4-6 м. Мама и ребенок прикрепляют концы ленты к своему поясу, и расходятся на всю ее длину к краям комнаты. Мама читает четверостишье:

***Будем мы с тобой кружиться***

***Будем вместе веселиться!***

***Раз, два, три, четыре, пять,***

***Начинаем мы играть***! Игроки начинают кружиться, стараясь как можно быстрее обвить ленту вокруг себя. Побеждает игрок, намотавший на себя больше ленты, чем соперник.

**Холодно – горячо**

Один из играющих выходит, другие прячут предмет в комнате. Затем зовут водящего, предлагают найти спрятанную вещь. Во время поиска игроки предупреждают водящего: «холодно», «тепло», «горячо», если он приближается к предмету; «тепло», если удаляется от него «холодно». Предупреждать можно не только словами: тихой или громкой игрой на фортепьяно, звоном колокольчика. Когда вещь найдена, выбирается новый водящий.

**Первый слог**

Играющие встают в круг и перекидывают друг другу мяч. Бросающий

говорит первый слог какого-нибудь слова, а ловящий должен назвать

второй слог. Можно подбирать слова и с большим количеством слогов. *Указание к проведению*: в эту игру можно играть и вдвоем. *Важно соблюдать правило*: если кто-либо из играющих повторяет слово, названное ранее, платит фант. До начала игры договариваются о том, как будут составлять слова (из двух или трех слогов).



**Медведь и дети**

Мама назначается «медведем». Папа и ребенок сидят на корточках в одном

конце комнаты. «Медведь» ходит по комнате, делает вид, будто ищет ребенка

и приговаривает:

Мишка по лесу гулял,

Долго, долго он искал,

Мишка деточек искал,

Сел на травку, задремал

Затем «медведь» садится в противоположном конце комнаты на стул и

дремлет.Папа и ребенок говорят:

Стали деточки плясать,

Стали ножками стучать

Мишка, Мишка, вставай

Ты ребяток догоняй.

На последнем слове папа и ребенок бегут в другой конец комнаты, присаживаются на корточки (прячутся).

**Мыши водят хоровод**

Мама и ребенок - «мыши» - проговаривают текст, в середине «спит» «кот»- папа

Мыши водят хоровод

На лежанке дремлет кот

«Тише, мыши, не шумите,

Кота Ваську не будите.

Как проснётся Васька кот

Разобьёт наш хоровод!»

На последних словах «кот» просыпается и ловит «мышей». Спрятаться мама и ребенок могут, если сядут на стульчики (заберутся в норки).

**Блин и оладушки**

В центре комнаты кладётся большой обруч (это «блин»), а вокруг несколько

маленьких обручей «оладушки». Дети бегают по комнате, затем мама

говорит: "Блин", - или, "Оладушки". Детям надо встать в соответствующий обруч.



**Перебрось игрушки**

  Если у вас дома много мягких игрушек, можно сыграть в очень веселую

игру. Поделите ковер в комнате пополам (для обозначения границы на

середину ковра положите длинную веревку).

Распределите мягкие игрушки между мамой и ребенком поровну. Мама

кидает свои игрушки на территорию ребенка, а он – на мамину.

*Задача:* перебросить все игрушки на площадь другого игрока.

**День – ночь (Паук и мухи)**

Мама говорит: «День», - дети бегают, - «Ночь» - замирают на месте. Мама

должна заметить, кто двигается. Кто пошевелился – становится водящим.

**Пчелки**

Мама и ребенок – «пчелки» - бегают по комнате, «размахивают крыльями» и жужжат: «Ж-ж-ж». Появляется «медведь»- папа и говорит:

Мишка-медведь идет

Мед у пчелок унесет.

Пчелки отвечают:

Этот улей — домик наш.

Уходи, медведь, от нас, Ж-ж-ж-ж!

«Пчелки» машут «крыльями», жужжат, прогоняя «медведя» от своих «ульев», «медведь» убегает, прячется.



*Несколько простых идей для организации подвижных игр с детьми дома:*

***Танцы.***Для этого достаточно включить любую веселую мелодию и

[предложить ребенку потанцевать](http://razvivash-ka.ru/kak-nauchit-rebyonka-tantsevat-doma/). Не оставайтесь в стороне, показывайте

движения, а ребенок будет их повторять. Так вы сможете регулировать

сложность выполняемых па, да и сами разомнетесь. Добавьте ленты или

шарфы, и ваши танцы станут еще интересней.

**Полоса препятствий.**Устройте дома полосу препятствий из диванных

подушек, стульев, массажной дорожки, веревки, натянутой на высоте

30 см над полом и отправляйтесь в увлекательное путешествие

**Бой.**Устройте бой мягкими игрушками. Задача одного игрока попасть,

а другого увернуться.

**Фонарик.**Поиграйте с фонариком. Направляйте свет от фонаря на стену

или пол, а ребенок пусть ловит «солнечного зайчика» руками или ногами.

**Шарады.**По очереди с ребенком показывайте различных животных: как

двигается, какие издает звуки. Кто больше животных отгадает?

**Заморозить фигуру.**Это вариация известной игры «Море волнуется раз…».

Под музыку или песенку ребенок бегает по комнате, а когда музыка

замолкает, ребенок должен застыть в фигуре животного, птицы, рыбы,

цветка и т.д. (тема фигуры обсуждается заранее). Ведущий отгадывает,

кого же изобразил игрок, а потом меняются местами.