

«Играем вместе»

Совместные игры и игровые упражнения для всей семьи

«Игра хвостики»



Цель: Взаимодействие с членами семьи, улучшение пространственной ориентации, обучение приёмам релаксации.

Содержание: Детям вместе с родителями можно поиграть в тигрят (лисичек, волчат). Для этого каждому надо привязать к поясу длинный шарф или ленту. Ребёнок сам выбирает понравившийся шарф или ленту и привязывает (сам или с помощью взрослых) его себе и маме, папе, старшей сестре и т.д. Взрослый предлагает всем участникам игры, имитируя движения тигрят, встать на четвереньки и побегать по комнате, стараясь поймать друг друга и схватить за хвостик.

Варианты: игры могут быть различными. Например, все одновременно могут бегать друг за другом; можно бегать за одним из членов семьи; сначала могут ловить тигрят только взрослые, а потом только ребёнок, и наоборот

В конце игры можно выполнить релаксационные упражнения:

- просто полежать на ковре, на спине, на животе, на боку;
- лёжа глубоко подышать, выдыхая через рот так, как дышат уставшие тигрята, как дышим мы сами, как дышит мышка и т.д.
- лёжа на ковре, потянуться;
- встать на четвереньки, сесть на ноги, руки вытянуть вперёд, не отрывая от ковра, и потянуться;
- опираясь на прямые руки, лечь, вытянув ноги, прогнуться;
- чередовать последние два упражнения.

В заключении можно попрощаться с «хвостиками», отвязав их, превратиться снова в людей.

Примечание. В эту игру можно играть и с группой детей и родителей. В таком случае дети сначала догоняют друг друга, потом взрослых (или наоборот) или все участники догоняют одного из играющих. Если дети неохотно вступают в игру, пусть малыш сначала догоняет только свою маму, а она – только его.

При использовании игры в работе с детьми старше 4 – х лет шарфики можно заменить платочками и не привязывать их, а затыкать за пояс. В этом случае после окончания игры побеждает тот, кто догнал больше всех тигрят и собрал самое большое количество платочков – хвостиков.



Верёвочка



Цель: Способствует развитию, общения со сверстниками, получение заряда бодрости и поддержка физического и психического здоровья дошкольников в норме.

Эта игра всем хорошо известна. Многие родители и сами в неё играли в детстве. Давайте вспомним. Для этой подвижной игры требуется 2 участника, а играть в нее можно даже дома. Вам потребуется 2 стула со спинками и перекладиной между ножек и веревка. Ставите стулья спинками друг к другу, протягиваете под ними веревочку и кладете ее на перекладины.

Содержание: По сигналу взрослого, участники начинают ходить вокруг этих стульев, а затем, по другой команде, каждый участник быстро садится на свой стул и резко выдергивает из-под него веревочку. Кто сделает это быстрее – тот победил.

«Летает — не летает»

Содержание:

Дети активно передвигаются по комнате: бегом, кружась, вприпрыжку. Ведущий называет любые слова, которые хочет. Если то, что он назвал, может летать, то игроки имитируют полёт; если оно может плавать – имитируют плавание; а если оно не «плавает» и не летает – то дети должны остановиться. Побеждает самый внимательный — тот, кто не ошибся ни разу.



«Весёлая игрушка».

Содержание:

Понадобится смешная плюшевая игрушка-хрюшка (можно заменить на любую другую, собачку, мышку, уточку). Под весёлую ритмичную музыку, дети передают игрушку друг другу в руки. Неожиданно музыка смолкает. Тот, кто в этот момент оказался с игрушкой в руках – громко-громко хрюкает! (гавкает, крикает, мычит — зависит от того какая игрушка).



«Футболисты»



Содержание:

Выстройте зайчиков, мишек и других зверушек в две параллельные линии: одна – для мамы, другая – для малышки. Толкайте мячики ногами, обходя каждую игрушку. Победит тот, кто первым пройдет всю линейку.

«Поймай меня»

Содержание:

Для этой игры нужны обруч и мячик. Карапуз убегает, а ты ловишь его обручем. Но все не так просто. Уворачиваясь, малыш может забросить в обруч мяч. Если он попал – победа за ним, если же ты поймала маленького шустрика – выиграла ты.



«Догонялки»



Содержание:

Поиграйте в автодогонялки. Задача каждого игрока состоит в том, чтобы его механический «конь» быстрее пересек всю комнату и приехал первым к противоположной стене. Одновременно с крохой разгоняйте машинки – и за ними вслед. Автомобиль остановился? Повторите гонку! Мама, на старт!

«Выбивалы»

Содержание:

Бросаться подушками очень весело: они легкие, мягкие; если попадут, не больно. А еще они разные по величине и форме. В этой игре нет каких-либо правил. Просто забавляйтесь всей семьей, пока не надоест. Будьте готовы: в такую игру маленький непоседа способен играть без усталости хоть целый день!



«Пузыри»



Содержание:

Все детки любят играть с пузырями. Позволь малышам просто порезвиться, хватая мыльные шарики. Можно выдувать маленькие – кто какой поймает? Или постарайся сделать один большой пузырь. Кто быстрее достанет?

«Формула 1»



Содержание:

Классная игра, которая понравится детям любого возраста. Соорудите в комнате «тоннель» из различных предметов. Вход пойдут и табуретки, и стол, и коробки. Главное, чтобы ребята могли пролезть под ними. Чем больше ты найдешь подходящих приспособлений, тем интереснее. Предложи детям представить, что они – машины. Победит тот, кто первым придет к финишу, одолев, пять «кругов». Во время гонок можно включить музыку – будет очень весело!

«Попрыгунчики»

Содержание: Помнишь, как во дворе и в школе на переменках ты играла в резиночку? Первый уровень, потом второй, третий... Четвертый – это уже высший пилотаж. Научи и своего кроху этой замечательной игре. Держите с папой ногами резинку сначала на самом низком уровне.



Малыш не сможет сразу выполнять сложные прыжки, но простые перешагивания и перепрыгивания ему вполне под силу. Попрыгунчик устал? Пришло время и родителям продемонстрировать свое мастерство!

«Поскакали»



Содержание: Скакалка – один из самых любимых детскими атрибутов игры. Пусть двое малышей попробуют синхронно ее крутить. Или поиграйте в «Рыбака и рыбку». Ты, наклонившись, кружишься со скакалкой в руке на месте, а детки пытаются ее перепрыгнуть. Чьих ножек она коснулась, тот и пойман. Победит тот, кто лучше всех прыгает.

«Волшебная дорожка»

Содержание: Приготовьте несколько небольших ковриков или просто вырежьте из бумаги различные картинки. Девочкам будет интересно «порхать», как бабочки, с ромашки на ромашку, мальчикам – «перелетать» с планеты на планету. Разложи изображения по комнате на небольшом расстоянии друг от друга. Пусть малыши перепрыгивают с одного на другой! Раскладывайте ромашки и планеты каждый раз по-новому.



«Жмурки»

Содержание:

Догонялки, или жмурки. Да-да, ведущему завязывают глаза, и он должен догонять других участников, и угадать пойманного на ощупь.



«Маскарад»



Содержание: Собирается большая сумка с различной одеждой (шапки, белье, колготки, юбки и т.д.). Ведущий включает музыку, и все игроки передают сумку по кругу. Когда музыка выключается, тот участник, у которого в руках осталась сумка, наугад достает из нее любой предмет одежды и одевает на себя. Наверняка, к концу игры все будут выглядеть весьма необычно;

«Веселые гонки»

Содержание:

Для игры нужны клубки ниток и машинки по количеству игроков. К машинкам привязываются нитки. Потом весь «транспорт» выстраивают в одну линию, а участники встают на расстоянии 7 метров от машинок, держа в руках клубок ниток. По сигналу каждый игрок наматывает нитку на клубок и тащит машинку к себе.



«Зайчики и слоники»



Цель. Повышение самооценки и тревожных детей.
Содержание: Взрослый говорит: «Давай мы будем с тобой зайками – трусишками. Когда заяка чего – то боится, он дрожит. Вот так. (Взрослый показывает, как заяка поджимает уши, стараясь стать маленьким и незаметным. Его хвостик и лапки трясутся». (Ребёнок и взрослый изображают испуганного зайку вместе).

Затем взрослый продолжает: «А теперь мы будем слонами: большими, сильными, смелыми. Давай походим по комнате спокойно, не торопясь. Слоны никого не боятся. Они добрые. Они дружат с людьми и помогают им». Взрослый и ребёнок вместе показывают, как ходят большие бесстрашные слоны.

Примечание: В эту игру могут играть мама или папа с ребёнком или все члены семьи

