

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 любимыми 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.

Заключение

Свободное время и фантазия родителей позволят подвижными играми разнообразить домашний досуг сына или дочки любого возраста. А наличие дома шведской стенки сделают развлечения увлекательными и полезными.

Игры для детей с низкой и высокой двигательной активностью

Игры-упражнения для детей с низким уровнем развития двигательной активности

Игры-упражнения на развитие быстроты движений

Не урони мяч.



Ребёнок встаёт у нарисованной в центре комнаты линии (или шнура). Дается задание: бросить мяч вверх, поймать его, ударить о землю и поймать его, подбросить вверх, сделать хлопок и поймать. Каждое упражнение выполняется с продвижением на один шаг вперёд (если мяч не упал). Если мяч падает, ребёнок возвращается к центральной линии и снова

начинает выполнять упражнения.

Ребёнок должен дойти до финиша (флажок). Расстояние от линии до финиша - 5-8метров.

Кто дальше бросит.

Ребёнок встаёт у линии и бросает мяч о стенку, ловит его и делает один шаг назад. Постепенно отступая от линии, бросает и ловит мяч.

Поймай обруч.

Ребёнок ставит обруч ободом на пол, сверху поддерживая его рукой. Резким быстрым движением он раскручивает обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, затем быстро отпускает руку, даёт обручу покрутиться и ловит его.

Игры-упражнения для детей с высоким уровнем развития двигательной активности

Игры-упражнения на развитие внимания



Веселая зарядка.

Взрослый говорит ребёнку, что сейчас они вместе сделают зарядку. Только нужно внимательно следить за тем, как он будет называть действия, и выполнять сказанное. Сначала взрослый говорит и показывает правильно. Например, объявляет «руки в стороны», и сам разводит их в стороны. Постепенно начинает «ошибаться» - говорит одно, показывает другое. Ребёнок должен следить за его речью и не сбиться.

Волшебное слово.

Ребенок повторяет упражнения за взрослым, но только в том случае, если тот говорит: «Пожалуйста!»

Будь внимателен.

Ребенок выполняет гимнастические упражнения по словесной команде, например:

«Зайчики!» - прыжки на месте;

«Птицы» - взмахи руками;

«Лягушки» - присесть и скакать вприсядку.

Команды должны быть разнообразными и подаваться с различными интервалами.

Съедобное — несъедобное.

Ведущий по очереди кидает участникам мячик и при этом называет предметы (съедобные и несъедобные). Если предмет съедобный, мячик ловится, если нет - отбрасывается.

Лови - не лови.

Правила этой игры похожи на всем известный способ играть в "Съедобное - несъедобное". Только условие, когда ребенок ловит мяч, а когда нет, может меняться в каждом коне игры. Например, сейчас вы договариваетесь с ним, что если водящий бросает мяч, произнося слово, относящееся к растениям, то игрок ловит его. Если же слово не является растением, то отбивает мяч. Например, один кон игры мог бы называться "Мебель - не мебель". Аналогично можно играть в такие варианты, как "Рыба - не рыба", "Транспорт - не транспорт", "Летает - не летает" и множество других. Количество выбираемых условий игры зависит только от вашей фантазии. Если она вдруг иссякнет,



предложите ребенку самому выбрать условие игры, то есть категорию слов, которые он будет ловить. Дети иногда дают совершенно свежие и творческие идеи!

Будь внимательным.

Дети стоят в колонне друг за другом. У каждого ребёнка в руках флажок. По первому сигналу дети бегут по залу, обегая разные предметы, по второму сигналу перепрыгивают через предметы. Взрослый называет кого-нибудь по имени, ребёнок поднимает флажок, не прекращая бега, и опускает флажок; затем взрослый называет имя другого ребёнка, который в свою очередь, поднимает флажок.

У кого больше.

По всему залу разложены разные предметы (кегли, кубики, мячи, обручи). Дети бегают враспынную по залу, не задевая предметы и не наталкиваясь друг на друга. По сигналу взрослого быстро собирают предметы. Выигрывает тот, кто собрал больше предметов.

Вариант 1. Собрать как можно больше любых предметов.

Вариант 2. Собрать как можно больше кубиков любого цвета.

Вариант 3. Собрать как можно больше кубиков одного цвета.

Вариант 4. Собрать как можно больше кубиков (тройками, парами, по цвету).

Найди свой кубик.

На полу разложено несколько обручей (7-12). В каждом обруче стоит ребёнок и лежит один кубик. По команде взрослого дети разбегаются по всему залу. По сигналу "стоп!" быстро останавливаются и закрывают глаза. Взрослый в это время меняет кубики местами. По сигналу "Старт!" дети открывают глаза и каждый должен добежать до обруча, где лежит его кубик, впрыгнуть в него, пролезть через него и поднять обруч вверх.

Выигрывает тот, кто первым правильно выполнит задание.