

Консультация для родителей.

Варианты веселых домашних занятий с малышами!

Подборка игр сделана по книге Реутского С. В «Физическое развитие ребенка. Физкультурные комплексы, растущие вместе с ребенком» - СПб: Речь; М: Сфера, 2009.

1. Борьба на ковре или матах: «кто сильней» (задача – столкнуть противника с мата, коврика или другого ограниченного пространства).

2. Родители голосом управляют ребенком, у которого завязаны глаза (например, три шага вперед, два назад и т. д.) 3. Родитель бросает мяч, ребенок ловит шляпой.

4. Родители и дети, взявшись за руки, вместе делают прыжки через раскачивающуюся скакалку или веревку;

5. «Домашнее сафари». Назовите обыкновенную подушку как хотите: крокодилом, тигром, лягушкой... Берите ее в руки и вот она поползла. Ребенок, охотящийся на подушку, должен ее догнать, схватить и прижать к полу, не давая некоторое время двигаться. Вначале ползающая подушка начинает менять направление, темп и ритм движения. Потом, раскачиваясь, вырывается, пытается скинуть охотника. Она может прыгать, нападать сначала не агрессивно, а потом все более жестко, произнося запугивающие звуки и жесты. Постепенно увеличивается размер, вес и жесткость подушки. Важно научить ребенка быстро выходить из ситуации борьбы, проявлять милосердие к убегающим, плачущим, просящим пощады, но при необходимости снова вступать в бой.

6. «Где звенит?» (малоподвижная игра)

Цель: развивать у детей внимание и ориентировку в пространстве.

Дети стоят лицом к стене. Взрослый отходит в другой конец комнаты и звенит колокольчиком. «Послушайте внимательно, где звенит колокольчик, найдите его, - обращается взрослый к детям. Дети находят, игра повторяется.

7. Поводырь. Дети (родители) проводят родителей (детей) с завязанными глазами по полосе препятствий.

Работа с телесным контактом.

8. «Бревно». Родитель ложится на пол, как бревно, дети должны докатить его до определенного места (можно усложнить игру: катить только левой рукой или сидя спиной к «бревну», катить только за обусловленные части тела; катить, подражая какому-нибудь животному). На пути «бревна могут встретиться препятствия (положить двух родителей или детей и катать их через дружку, положить на пути подушки, валики из одеял; организовать горку, на которую надо вкатить «бревно», а потом его уронить с нее).

9. «Мышеловка». Мышка (ребенок) шла к сыру и попала в мышеловку (родитель). Родитель берет ребенка в захват, например, в объятия. Вариант посложнее: обхват одной рукой за грудь, другой за живот; за шею и за живот, за ногу и за пояс; за две ноги. Захват должен быть прижимающим, а не пальцами, чтобы ребенку было легче освободиться. Играя так, родитель должен играть честно – с одной стороны в полную силу, с другой – убирать часть силы, жестко контролируя свои мышечные усилия.

Участие взрослого должно быть в полную силу, но... не в полную силу. Без этого игры нет. И это «в полную силу» должно постепенно увеличиваться. Дальше взрослый спрашивает: «Тебе мышеловку сделать покрепче или послабее?»

10. «Пролезь». Родитель создает некий лабиринт из своего тела и предлагает ребенку через него пролезть. Взрослый может задавать маршрут пролезания: сначала лезь в щель под рукой, потом под ногой и т. д. Щели постепенно уменьшаются.

Игры на успокоение.

Правила игр постепенно усложнять.

11. «Хлоп-шлеп-топ». Один задает движение и ритм, другие повторяют. Интересный вариант этой игры «Хлоп-шлеп-топ вслепую» - когда нужно повторить движения и ритм, но с закрытыми глазами. Работа может идти в паре, когда ребенок садится на стул спиной к родителю и закрывает глаза. Родитель в определенном темпе хлопает, шлепает, топает, а ребенок за ним повторяет. Игра усложняется, когда в ней участвует две-три пары, т. к. в общем звуковом фоне надо своего родителя услышать.

12. «Рисование по воздуху».

Ребенок берет воображаемый карандаш и становится напротив родителя. Родитель начинает рисовать по воздуху. Ставит в воздухе точку и от нее рисует (вначале самое простое, постепенно усложняя, вплоть до рисования двумя руками одновременно). Ребенок в точности повторяет его рисунок. Родитель может озвучивать свой рисунок, то есть к каждому движению добавляет звук (тррррр – линия, чик – точка и т. д.). Ребенку нужно звук повторить. Если ребенок сбился, его не нужно поправлять, а просто начать медленнее рисовать или делать более простые движения.

Работа с агрессией.

«Война с драконами» (задача: явить силу)

Полторалитровую пластиковую бутылку обмотайте коричневой (черной, синей) изолентой и нарисуйте страшные глаза – это дракон. Драконы в руках у родителей. У детей такая же пластиковая бутылка, только не обмотанная изолентой. Дети рубят драконам головы ударами своего оружия (бутылкой, т. е. выбивать из рук родителей их бутылки. Родители держат бутылку не очень крепко, чтобы голова срубалась. Здесь можно вводить разные правила: рубить с одного удара; до победного; только на ходу или только в беге, только левой рукой и т. д.

Игра очень возбуждает, поэтому играть в нее надо в последнюю очередь. Можно играть во дворе с группой родителей и детей. Тогда родители становятся по кругу с внешней стороны, а дети бегают по кругу с внутренней стороны.

Правила игры усложняются все время, главное – оплетать их новым сюжетом (драконы слабые, сильные, хитрые, глупые, боязливые, наглые, летают высоко, низко, с остановками, попадать только в синего дракона; дракон уварачивается от удара; дракон о трех головах; на помощь ему пришла Бага яга и надо спрятаться под стол или куст и т. д.).

