**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение**

 **«Детский сад «Дюймовочка»**

 **Консультация для родителей**

 **«Играем вместе. Игры интересные и полезные дома»**

**для старших дошкольников**

**Инструктор по физической культуре**

**Терентьева О.Ф.**

**Советский, декабрь, 2018г.**

**«ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ДОМА»**

 Иногда родители жалуются, что их дети очень подвижные и не знают, как организовать эту двигательную активность правильно. К счастью уже давно в педагогической практике используется такое средство организации детской активности, как подвижные игры.

 Подвижные игры позволяют взрослым не только направить двигательную активность ребенка в нужное русло, но дать возможность ему развиваться, общаться со сверстниками, получать заряд бодрости и поддерживать физическое и психическое здоровье дошкольника в норме.

 Какие же игры можно использовать дома, ведь, как правило, площадь квартиры не даёт возможности организовать игры высокой подвижности. Конечно лучше, если подвижные игры вы будете проводить с ребенком на улице. Это и пространство, и чистый воздух. Но и дома можно организовать несколько подвижных игр, которые не потребуют от вас больших усилий и огромного количества оборудования. Вот некоторые из них:

**Веревочка**

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. 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 быстрей – тот победил.

**Выбрось мячики**

Эта подвижная игра для дошкольников развивает координацию и точность движений у детей. Можно играть в эту игру, как в одиночестве, так и вместе с друзьями, устроив соревнование. Для этой игры понадобится тазик и маленькие мячики. Мячики необходимо сложить в тазик, поставить тазик на пол и предложить ребенку, сидящему рядом, захватить ногами и выбросить каждый мячик из тазика.

**Летает — не летает**

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**
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, крякает, мычит — зависит о того какая игрушка).

**Спасение утопающего**

Под весёлую музыку надеваем на ребёнка спасательный круг. Малыш, надев его через голову, старается быстро снять круг через ноги, а затем отдать другому. Кто в момент неожиданного окончания музыки оказался внутри спасательного круга – тот выбывает из игры.

**Вокруг света**

Эта игра является разновидностью предыдущей игры, но для нее вам понадобится политическая карта мира. Обозначьте в разных местах комнаты или квартиры страны, до которых можно добраться по-разному – по суше, по воде, по воздуху. Предложите ребенку совершить путешествие. Вы предлагаете страну, ребенок решает, каким способом можно добраться до нее, и перемещается в нужное место, выполняя соответствующие движения: едет на машине или на поезде, плывет на корабле или летит на самолете или вертолете. Например, из России во Францию можно добраться на машине, поездом или самолетом. А из Франции в Канаду – самолетом или на корабле.

**Догонялки с домиками**

Домиками могут служить круги, выложенные из веревки, листы бумаги, разложенные на полу, части детского коврика, табуретки и диван. Мама догоняет малыша, но если малыш заскочил в домик, мама уже не может его осалить. Можно обойтись и без стационарных домиков: игрок может считаться «в домике», если он присел на корточки, сложил руки над головой в форме крыши и сказал: «Чур, я в домике».

**Ноги выше от земли**

Эта игра похожа на предыдущую, но мама не может осалить малыша, только если он оторвал ноги от земли: сел на диван или на пол и поднял ноги, лег на пол на живот и поднял согнутые в коленях ноги, повис на перекладине. Можно договориться, что находиться в домике можно до тех пор, пока салящий считает до 5 или до 10.

**Жмурки**

Жмурки **–** это также разновидность догонялок, но водящему завязывают глаза плотным платком или шарфом. Водящего раскручивают, и по сигналу игроки разбегаются и начинают «дразнить» водящего, подавая сигналы о своем местонахождении. Можно звонить в колокольчик или хлопать в ладоши. Водящему нужно осалить хотя бы одного из игроков.

**Догонялки с мячом**

В этом варианте игры в догонялки осалить ребенка нужно не рукой, а мячиком (дома лучше использовать мягкий тряпичный мячик или небольшой пляжный мяч) или мягкой игрушкой.