



Подвижные игры - как средство физического развития ребенка в семье

Игры – постоянные спутники жизни детей. Они на свежем воздухе имеют большое оздоровительное значение.

Задачи подвижных игр:

1. Развитие физических качеств: быстроты реакции, выносливости, силы, равновесия, точности выполнения упражнений, а также моральных и волевых навыков.
2. Развитие изменения напряжения и расслабления мышц.
3. Развитие зрительного, вестибулярного, мышечного и других анализаторов.
4. Развитие глубинного зрения.

Зимние игры

II младшая группа

Игра

Движения

«Снежная баба»

Сегодня из снежного мокрого кома

Идут по кругу, катят перед собой воображаемый ком.

Мы снежную бабу слепили у дома.

«Рисуют» руками в воздухе три круга, начиная с маленького.

Стоит наша баба у самых ворот,
Никто не проедет, никто не пройдет.

Грозят указательным пальцем сначала правой руки, потом – левой.

Знакома она уже всей детворе, а
«Жучка» все лает: «Чужой во дворе!»

Ребенок убегает.
Взрослый догоняет.

Средняя группа

«Здравствуй, Зимушка-Зима»

Ждали зиму мы давно.

Стоят в кругу, выполняют «пружинку» на месте, руки на поясе.

Все смотрели мы в окно.

Хлопают в ладоши.

Наконец она пришла.

Здравствуй, Зимушка-Зима!

Всюду снег на ветках пышных,

Плавно поднимают правую руку в сторону, затем-левую, медленно опускают руки вниз.

Ветерка почти не слышно

Словно легкие пушинки,

Кружатся на месте, руки в стороны-вниз.

В танце кружатся снежинки.

Приседают, обхватывают руками плечи.

Речка быстрая молчит,

Шагают на месте.

Птичья песня не звучит.

Эй, ребята, выходите

Легко, на носочках, бегут по кругу друг за другом.

И на саночки садитесь!

Мы на саночки садились
И под горочку скатились.
Дружно мы на лыжи встали,
Друг за другом зашагали.
Вместе все, бегом-бегом,
Мы катали снежный ком.

В детский сад потом пошли,
Суп поели, спать легли.

«Бьют часы»

Часы бьют раз,
Часы бьют два,
Часы бьют три,
Новый год, приходи!

Тебя ждали год,
Стояли у ворот.
А пришел мороз
Заморозил нам нос.
Нас, мороз, не пугай,
С нами ты поиграй.
В прятки ты поиграй,
Да подарки нам дай:
Конфеты, игрушки,
Орехи, хлопушки.
Будем веселиться,
Танцевать, резвиться!

Идут широким шагом, имитируя шаг
лыжника.

Останавливаются, выполняют наклон
вперед, машут руками вперед-вниз, ладони
кверху.

Шагают на месте.

Присаживаются на корточки, руки
складывают ладонь к ладони под щечку

3 хлопка

Выполняют руками «зовущие» движения
к себе - 2раза

Шагают на месте.

Выполняют наклоны вправо-влево,

Руки на поясе.

3 приседания.

Прячутся.

Постукивают кулачками друг о друга.

Прыгают на месте на двух ногах, руки на
поясе.

Старшая группа

«Зайка»

Зайка по лесу скакал,
Зайка корм себе искал.
Вдруг у зайки на макушке,
Поднялись как стрелки ушки.
Шорох тихий раздается:
Кто-то по лесу крадется.
Заяц путает следы,
Убегает от беды.
Прыгнул вбок и обернулся.
И под кустиком свернулся.
Словно беленький клубок,
Чтоб никто найти не смог.

Дети скачут как зайки.

Указательным и средним пальцами
изображают «ушки».

Пугливо оглядываются.

Дети скачут.

Делают прыжок в сторону.

Дети убегают, прячутся(или приседают).

Взрослые – ищут.

«Зимние забавы»

Мы бежим с тобой на лыжах,
Снег холодный лыжи лижет.
А потом – на коньках,
Но упали мы. Ах!
А потом снежки лепили,
А потом снежки катали
А потом без сил упали.

Полежали, полежали,
Отдохнули, дружно встали
И домой мы побежали.

Имитация ходьбы на лыжах.

Имитация бега на коньках.

Приседание.

Лепят снежки.

Изображают как катят снежки.

Приседание.

Бег.

Подготовительная группа

«Дедушка седой!»

Дети: Здравствуй, дедушка седой!
С длинной белой бородой!

Дети: Побывали мы в лесу,
Там мы видели лису.
Что мы делали - не скажем,
А что делали – покажем.
(Показывают: как катаются на
лыжах, рубят дрова, срывают
шишки, играют в снежки)

Дети убегают.

Дедушка: Здравствуйте, внучата!
Где вы побывали, что вы повидали?

Дедушка отгадывает.

Отгадал.

Дедушка догоняет.

Г. Н. Опарина