

# *Подвижные игры для детей 4-5 лет дома с родителями*

*Рекомендации для родителей  
педагогом-психологом  
Яппаровой Н.В.*



## **Игры на развитие координации движений, быстроты, ловкости, меткости, внимательности**

### **Сбей мяч**

*Игра на развитие ловкости и координации движений*

Положите на табурет большой мяч. Малыш, стоя перед табуретом на расстоянии 1,5-2 м, по сигналу «Сбей мяч!» бросает маленький мяч (диаметр до 10 см) в большой так, чтобы сбить его.

Игра на внимательность, быстроту и скорость реакции

### **Карлики и великаны**

*Игра на внимательность, быстроту реакции*

Игроки становятся в круг. Ведущий объясняет, что если он скажет КАРЛИКИ, все должны сесть на корточки, а если скажет ВЕЛИКАНЫ, все должны встать. Кто ошибется, выходит из игры. Ведущий может намеренно подавать неправильные команды, например: КАР... ТОШКА, ВЕ...РЕВКА, КАР...МАНЫ, ВЕ...ДЕРКО. Победителем становится самый внимательный игрок, то есть тот, кто останется в игре последним.

### **Не зевай!**

*Игра на скорость реакции, координацию движений и внимательность.*

Игроки встают в круг спиной к центру и к водящему. У водящего в руках мяч. Он начинает отсчет от 1 до 5. После числа 5 он называет имя одного из игроков и подбрасывает мяч вверх. Задача того, чье имя назвали, быстро обернуться и поймать мяч либо на лету, либо только после одного удара о землю. Кому это не удалось три раза — выбывает из круга.

### **Перелёт птиц**

*Игра на внимание и координацию движений*

Ребенок стоит в одном углу комнаты. Он — «птица». В другом углу комнаты помещается лесенка-стремянка или стул (табурет). По вашему сигналу: «Птички улетают!» — ребенок, подняв и разведя руки-«крылья» в стороны, бежит по комнате. По сигналу: «Буря!» — ребенок бежит к лестнице (табурету) и влезает на нее. («Птицы» скрываются от «бури» на «деревьях».) Когда вы говорите: «Буря прекратилась», — ребенок спускается с лестницы и снова начинает бегать, то есть «птицы» продолжают «полет». Во время игры вы должны находиться возле лестницы, чтобы в случае необходимости помочь ребенку.

### **Жмурки**

*Игра на развитие ловкости и взаимовыручку*

Место для игры — большая, просторная комната. Дети по жребию выбирают водящего. Платком или шарфом ему завязывают глаза. По сигналу все участники разбегаются в разные стороны, а водящий старается поймать кого-нибудь из них. Тот, кого поймает водящий, меняется с ним местами, и игра начинается заново. Очень важно убедить детей, что они должны во время игры следить, чтобы водящий не наткнулся на какой-нибудь предмет. Об опасности им следует предупреждать водящего криком: «Огонь!».

### **Медведь, чудо ешь?**

*Игра развивает внимание, быстроту и ловкость*

Выбирается медведь, все остальные — пчелы. Определяется, где у пчел домик, — черта, за которой медведь не имеет права их ловить. По сигналу ведущего пчелы подходят к медведю и спрашивают: «Медведь, что ешь?». Медведь отвечает: «Малину», «Рыбу», «Шишки»... Как только медведь скажет: «Мед!» — он бросается на пчел и начинает их ловить. Те, спасаясь, бегут в домик. Кого медведь поймал, того отводит к себе в берлогу. После трех выходов выбирают нового водящего-медведя. Тот из медведей, кто за время игры поймал пчел больше, чем другие, объявляется победителем.

