***Подвижные игры для всей семьи.***

**5-7 лет**

***Подвижная игра***– сознательная  активная двигательная деятельность ребенка, предполагающая точное и своевременно выполнение заданий, которые связаны с обязательными для всех играющих правилами. Соблюдение правил игры имеет большое воспитательное значение. Специфика подвижной игры состоит в молниеносной ответной реакции на сигналы типа « Лови!», «Беги!», «Стой!».

            Руководство взрослым подвижной игрой состоит, прежде всего, в распределении  ролей. Водящего можно  назначить, выбрать с помощью считалки т.д.

          При организации подвижной игры следует  придерживаться  следующих правил:

* Правила игры должны быть просты, четко сформулированы и понятны детям той возрастной группы, для которой она проводится.
* Игра должна способствовать развитию мыслительной и двигательной активности.
* Игра не должна подвергать детей риску, угрожать их здоровью.
* Каждый участник игры должен принимать в ней активное участие.
* В играх должны решатся как двигательные, так и обучающие задачи.
* Игру нельзя оставлять незаконченной.
* Инвентарь для игры должен быть красивым, интересным, безопасным.

Предлагаю вашему вниманию подвижные игры для всей семьи. Их можно использовать и на детских праздниках или просто  дома, на прогулках и во время участия взрослых во дворовых играх детей.

***«Кошки-мышки»***

Стулья ставятся по кругу, сиденьями вовнутрь. Половина детей садится на стулья - это "мышки", остальные встают сзади - это "кошки". Одной "кошке" "мышки" должно не хватить, то есть она стоит за пустым стулом. Эта "кошка" подмигивает какой-нибудь "мышке". Задача "мышки": перебежать на пустой стул к подмигнувшему. Задача "кошки", стоящей сзади: руками задержать ее. Если не удержала - сама подмигивает следующей "мышке". Через некоторое время "мышки" и "кошки" меняются ролями.

***«Пятнашки»***

Игры в пятнашки происходят либо в просторной комнате, либо на воздухе, где дети собираются в каком угодно количестве, начиная с 4—5 и кончая 25-и более. обравшись, дети из своей среды выбирают одного, и дают ему прозвище пятнашки; роль его состоит в том, что он внимательно следит за бегущими по разным направлениям детьми и старается во что бы то ни стало поймать одного и запятнать его, т. е. коснуться рукой. Пойманный задерживается таким образом и превращается в "пятнашку," при этом его имя произносится во-все услышанье для того, чтобы товарищи знали, кого им следует остерегаться. Лишь только он, в свою очередь, поймает кого-нибудь из участников, то немедленно передает ему свою роль, переходя сам в группу детей, спасающихся бегством.

***«Пустое место»***

*Цель:* Развивать ловкость и быстроту в беге наперегонки с водящим.

*Содержание:* Играющие встают в круг, выбирают водящего. Начиная игру, он пробегает мимо игроков, одного из них пятнает и продолжает бежать дальше по кругу. Запятнанный быстро бежит в противоположную сторону от водящего. Кто из них первый добежит до свободного места в круге, тот и занимает его, а опоздавший становится водящим.

***«Змейка»***

*Цель:* Развитие ловкости и координации, умения действовать согласованно.

*Содержание:* Выбирают водящего, он становится во главе «змейки», которую образуют игроки, становясь в ряд лицом в одну сторону. Водящий бежит по причудливой траектории, делая резкие повороты и закручивая «змейку». Его цель — заставить играющих расцепить руки. Такие дети из игры выбывают. Выигрывают те, кто дольше всех продержится в «змейке».

***«Жмурки»***

*Цель:* Развивать координацию в пространстве. Учиться неподвижно стоять некоторое время.

*Содержание:* Водящий, закрывает глаза, и играющие раскручивают его. Водящий произносит слова: "Все ко мне!" и каждый играющий дотрагивается до него рукой. Затем водящий говорит: "Все от меня!" - игроки разбегаются. По команде водящего: "Стоп!" все замирают на месте. Не открывая глаз, водящий ходит по площадке, отыскивая игроков. За всю игру каждому из играющих разрешается передвинуться только на один шаг, в самый критический момент. Все остальное время при приближении водящего игроки отшатываются, приседают, садятся на землю и т.д., оставляя, по крайней мере, одну ногу на месте. Первый найденный игрок становится водящим. Как вариант, пойманного игрока нужно еще и отгадать.

***«Воротца»***

*Цель:* Развитие ловкости и быстроты реакции.

*Содержание:* Пара игроков, встают лицом друг к другу и поднимают вверх руки - это ворота. Остальные игроки берутся друг за друга так, что получается цепочка.

Игроки-ворота говорят стишок, а цепочка должна быстро пройти между ними.

Золотые ворота, пропускают не всегда.

Первый раз прощается, второй - запрещается.

А на третий раз, не пропустим вас! С этими словами руки опускаются, ворота захлопываются.  Дети, которые оказались пойманными, становятся дополнительными воротами. "Ворота" побеждают, если им удалось поймать всех игроков.