

КАРТОТЕКА СЕМЕЙНЫХ ПОДВИЖНЫХ ИГР

Игра №1

Во дворе, в лесу и даже у кого-то на даче можно устроить снежные баталии. Я думаю, многим известна эта игра. Сделаем ее немного веселее! Игра командная: семья против семьи, дети против родителей и т. д., как вам больше нравится. Подготовьте заранее импровизированные флаги для вашей команды. Флага нет – не беда, возьмите большую палку и повяжите на нее шарф или ленту. Теперь нужен штаб. Пусть это будет снеговик и в руках у него будет ваш флаг. Задача каждой команды – добыть флаг своих соперников. Защищаться нужно снежками. Можно поставить условие: в кого попали снежком, тот выбывает из игры, например, на 2-3 минуты. На дольше не нужно, чтобы никто не замерз.

Игра №2

Называется «*Морозилка и микроволновка*». Это вариант летних догонялок. Выбирается один человек – «*морозилка*». До кого он дотронется, тот «*заморозится*», то есть должен замереть на месте. А «*микроволновка*» наоборот должен всех разморозить. В процессе игры можно меняться ролями. Очень **подвижно и интересно**.

Игра №3

«*Поиск сокровищ*». Очень весело играть в нее, когда много снега, а еще лучше в лесу. Заранее приготовьте «*сокровища*» — пусть это будут маленькие недорогие сувенирчики, желательны такие, которые не боятся снега и влаги. Конфеты лучше не брать или завернуть каждую в пакетик. Разбросайте в снег (*только не утаптывайте*) ваши «*сокровища*», засекайте время и давайте команду поиска. Кто больше наберет, тот молодец. Играть можно в команде или по одному.

Игра №4

«*Зимний футбол*». Вы еще не пробовали играть в футбол на снегу и в валенках? Тогда скорее попробуйте! Вот уж где не замерзнете, даже в самый сильный мороз. А впечатлений останется на весь последующий год! Проверено!

Игра №5

«*Семья медведей*». Сначала вся семья перевоплощается в **семейство медведей**. Предположим, вы только что полакомились в пчелином улье и ваши руки — лапы вымазаны медом, да так основательно, что прямо-таки приклеились к вашим коленям — невозможно оторвать. Ну-ка, попробуйте с такими приклеенными к коленям лапами залезть на стул... сесть на пол... потом встать. Если получается, то давайте усложним задание. Возьмите

шайбу или мяч и попробуйте ногами перекидываться ею все в той же позе — руки на коленях. А теперь можно попробовать бодаться. Но не очень сильно! Учитывайте разность в весе противников. Ну и в завершение всего — сумеете ли вы, не отрывая рук от коленей, пить воду из стаканчика, который стоит на полу?

Игра №6

«*Кошкин хвост*». Пусть мама станет на время кошкой. А хвостом у нее будет длинная веревка, привязанная к поясу. Попробуйте наступить на хвост убегающей кошке. Если она шустрая, это будет не просто. Если получилось, можно усложнить. Стойте на одном месте, а кошка станет размахивать хвостом перед вашими ногами. Попробуйте наступить на хвост, не сдвигаясь с места. А теперь закройте глаза. Кошка будет быстро прикасаться хвостом к вашим рукам, ногам, щекам, а вы старайтесь поймать хвост руками.

Игра №7

«*Кубики*». Мама кладет на голову своему ребенку кубик. Малыш наклоняется, кубик падает. Ребенок пытается поймать кубик. Легко справляется? Тогда можно попробовать удержать кубик на тыльной стороне ладони вытянутой руки как можно дольше. Ну а если и это просто, тогда попросите вашего ребенка пронести кубик на голове. Пронес? Можно еще сложнее: пронести три кубика — один на голове, а два на вытянутых руках. Если все хорошо получается, можно поиграть в ежика, несущего на спине кусочка сахара. Ребенок становится на четвереньки, а мама кладет ему на спину несколько кубиков. Он ползет на локтях и коленках, стараясь, чтобы кубики не упали.

Игра №8

«*Не боюсь мяча*». Некоторые дети боятся мяча. Возможно, когда-то в них неудачно попали мячом — и было больно, а может по какой-либо другой причине. Ничего страшного. Взрослый бросает мяч в ребенка, а ребенок защищается «*большой защитой*» — например, подушкой.

Затем защита уменьшается — пусть это будет книга или теннисная ракетка. Когда ребенок свободно овладеет такой защитой, попробуйте просто легко побросать в него мячом. Возможно, страх уже прошел.