

Картотека подвижных семейных игр

Снежные баталии

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 2-5 минут. На дольше не нужно, чтобы никто не замерз.

Морозильник и плави́льник

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

Поиск сокровищ

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

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!

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?

Надоедливые мухи

Допустим, к утомленному в конце дня папе пристают надоедливые дети... Он раздражается еще больше. Как тут быть?

А очень просто: поиграйте в надоедливых мух.

Пусть папа возьмет полотенце и сядет на стул с закрытыми глазами. К нему подлетают жужжащие, кричащие мухи — его дети. Папа отмахивается от мух, он — злой ветер. Осаленные мухи засыпают и оживают только тогда, когда заснут все мухи.

Обезьянка и апельсин

Голодная обезьянка оказалась на маленьком острове. Вокруг вода, а по воде плывет апельсин. Пусть островом станет стул, а апельсином — мячик на полу. Мама дает ребенку-обезьянке палку, с помощью которой можно достать апельсин. После успешной попытки мама усложняет задание: апельсин уплыл далеко, и его можно достать только с помощью лассо, сделанного из прыгалок.

Кошкин хвост

Пусть мама станет на время кошкой. А хвостом у нее будет длинная веревка, привязанная к поясу. Попытайтесь 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.

Веселые полеты

Игра состоит из нескольких частей.

1. Ребенок лежит на спине, а папа берет в обе руки прочную палку, затем малыш хватается за нее и папа ставит ребенка на ноги.

2. Лифт: папа поднимает ребенка, схватившегося за палку, вверх, и малыш висит в воздухе некоторое время. Затем его опускают.

3. Ребенок прыгает со стула и хватается за палку в папиных руках, повисая в воздухе.

4. «Гиганские шаги». Ребенок прыгает, хватается за палку, а папа протягивает его далеко — так, что малыш одним прыжком преодолевает большое расстояние.

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 кусочки сахара. Ребенок становится на четвереньки, а мама кладет ему на спину несколько кубиков. Он ползет на локтях и коленках, стараясь, чтобы кубики не упали.

Страшный лев

Папа-лев (можно надеть маску льва) лежит на диване. Рядом с ним — игрушечный зайчик. Лев делает вид, что засыпает. Сначала дети-охотники беспрепятственно крадут у него из-под носа зайчишку. Лев просыпается, сердится и идет на охоту за другим зайчиком. Засыпает во второй раз, положив рядом с собой свою добычу. Дети опять пытаются утащить зайца, но не тут-то было! Свирепый лев хватается одного из охотников, сажает в клетку (привязывает малыша к своей ноге шарфом). И так пока всех не переловит. Затем можно устроить смену ролей. Львом может быть теперь кто-нибудь из детей.

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.

Тачка

Ребенок лежит на полу на животе. Папа берет его за ноги. Малыш приподнимается на полусогнутых руках. Получилась тачка. А теперь папа везет тачку вперед, да поживее, насколько хватит сил. Можно поменяться ролями.

Пастух и стадо

Дети изображают стадо (коровы или овцы) и находятся в хлеву (за условной чертой). Водящий – пастух, он в шапке, за поясом хлыст, в руках рожок, и находится немного поодаль стада. По сигналу «Рожок!» (свисток или музыка) все животные спокойно выходят из домов, бегают, прыгают, ходят по пастбищу, по сигналу «Домой!» все возвращаются в свои дома.

Ручеек

Играющие выстраиваются парами друг за другом. Каждая пара, взявшись за руки, поднимает их вверх (образует «ворота»). Последняя пара проходит через строй играющих и становится впереди. И так далее.

Игра проводится в быстром темпе. Играют, пока не надоест.

Пирог

Играющие делятся на две команды. Команды становятся друг против друга. Между ними садится «пирог» (на него надета шапочка).

Все дружно начинают расхваливать «пирог»:

Вот он какой высоконький,

Вот он какой мякошенький,

Вот он какой широконький.

Режь его да ешь!

После этих слов играющие по одному из каждой команды бегут к «пирогу». Кто быстрее добежит до цели и дотронется до «пирога», тот и уводит его с собой. На место «пирога» садится ребенок из проигравшей команды. Так происходит до тех пор, пока не проиграют все в одной из команд.

Большой мяч

Игра, в которой необходимо образовать круг. Дети берутся за руки, и выбирается один водящий, который становится в центр круга и около его ног находится большой мяч. Задача игрока, находящегося в центре, ударом ноги по мячу вытолкнуть его за пределы круга. Тот игрок, который пропускает мяч, выходит за пределы круга, а тот, кто попал, становится на его место. При этом все поворачиваются спиной к центру круга и стараются не пропустить мяч уже в центр круга. Важным условием является то, что мяч в течение всей игры нельзя брать в руки.

Растеряхи

Дети, принимающие участие в этой игре, становятся в один ряд, берутся за руки, образуя тем самым цепочку. По правую сторону цепочки назначается вожак, который по команде начинает бег со сменой направления и вся цепочка начинает движение за ним. Однако никто кроме вожака не знает направления движения, поэтому достаточно сложно удержать равновесие и не рассоединить цепочку. Чем дальше игрок находится от вожака, тем ему сложнее удержать равновесие, не упасть или не разорвать цепь.