

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ НА ТЕМУ:

«ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ С ДЕТЬМИ ДОМА»

«ДАВАЙТЕ ИГРАТЬ!»

Как часто родители слышат от своих детей знакомую просьбу: «Мама, папа, поиграйте со мной!» И сколько радости получают малыши, когда взрослые, преодолевая усталость, занятость, отложив в сторону домашние дела, соглашаются поиграть. Однако игра для ребенка – это не только удовольствие и радость, что само по себе очень важно: игра оказывает на малыша всестороннее действие. В игре у ребенка развиваются коммуникативные способности, умение устанавливать с партнерами (сверстниками или взрослыми) определенные взаимоотношения; в играх воспитывается сознательная дисциплина, дети приучаются к соблюдению правил, справедливости, умению контролировать свои поступки, объективно оценивать поступки других. Игра влияет не только на развитие личности ребенка в целом, она формирует и познавательные способности, и речь, и произвольность поведения.

Среди огромного разнообразия игр особое место занимают подвижные игры. Важнейшим их достоинством является то, что они, по существу, исчерпывают все виды свойственных человеку естественных движений: ходьбу, бег, прыжки, бросание, упражнения с предметами и т. д. и потому являются самым и универсальным и незаменимым средством физического воспитания детей. Подвижные игры – лучшее лекарство для детей от «двигательного голода» - гиподинамии.

Заниматься с ребенком следует регулярно, систематически. Для здоровья малыша полезно организовать двигательную деятельность утром, через 20-25 минут после завтрака, или в другое удобное время, соблюдая рекомендации врачей: нельзя активно двигаться непосредственно перед едой, сразу после нее, перед дневным или ночным сном.

Радость, которую вы доставите своему ребенку, играя с ним, станет и вашей радостью, а проведенные вместе приятные минуты помогут вам сделать добрее и веселее совместную жизнь.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ 2- 3 ЛЕТ

«Учим наизусть»

Малыши очень быстро запоминают стихи, особенно если слова сопровождаются действиями. Читайте стишок и показывайте:

Тили - бом! (взмахните руками)
Что за гром? (заткните уши руками)
Вот те раз - (посмотрите на часы)
Ровно час! (покажите один палец)

Игра развивает память и речь.

«И снова мячик»

Положите малыша животиком на надувной мяч и покачайте, придерживая за ножки.

На животике полежали — попробуем на спинке. Тоже хорошо!

А теперь посидим на мяче. Вот как на нем можно подскакивать!

Чтобы было еще веселее, напевайте:

Друг веселый, мячик мой,

Всюду, всюду он со мной!

Раз, два, три, четыре, пять.

Хорошо мне с ним играть!

А где наши маленькие мячики? Нужно собрать их в коробку. Кто быстрее?

Игры с мячом развивают координацию, мелкую и

крупную моторику, чувство равновесия, тренирует

мышцы всего тела.

«Посмотри-ка на себя!»

Скажите малышу: «Если на тебе есть туфли, подпрыгни».

Помогите ему: покажите, что нужно сделать.

Вопросов можно придумать сколько угодно.

Например:

«Если на тебе есть рубашка, наклонись вперед»;

«Если на тебе надеты носочки, присядь».

Игра развивает наблюдательность и расширяет словарный запас.

Лети, птичка!

Встаньте лицом к малышу и возьмите его за ручки. Держась за руки, ходите по кругу и напевайте:

Лети, птичка, к нам в окно (машите руками, будто летите).

Лети, птичка, через дверь (машите руками),

Лети, птичка, к нам в окно,

Прилетай и сядь на стул («летите», и коснитесь стула).

«Полетайте», расправив руки-крылья и касаясь разных предметов.

Игра расширяет словарный запас и развивает координацию.

«Прыг-скок на лошадке»

Усадите кроху на колени лицом к себе. Крепко держите его за талию и качайте вверх-вниз, напевая:

Прыг-скок, прыг-скок, стой, лошадка, тпру-у-у-у.

(крепко прижмите к себе малыша)

Прыг-скок, прыг-скок, выше, выше, выше, ух!

(поднимите малыша на руках)

Прыг-скок прыг-скок, в ямку бух!

(поддерживая малыша подмышками, опустите его)

Игра поднимает настроение и способствует установлению тесного контакта малыша со взрослыми.

«Снова водим хоровод»

Возьмите карапуза за ручку, ходите с ним по кругу и пойте:

Ходим, ходим хороводом

Перед всем честным народом.

Раз, два, три — сели!

Сядьте на пол. Потом встаньте и снова ходите по кругу, напевая:

Ходим, ходим хороводом

Перед всем честным народом.

Раз, два, три - поворот!

Покружитесь на одном месте и снова возьмитесь за руки:

Ходим, ходим хороводом

Перед всем честным народом.

Раз, два, три — прыг!

Действия можно придумывать любые — хлопать в ладоши, приседать, делать наклоны. Игра развивает координацию и пространственное восприятие.

«Зарядка с мячом»

Положите малыша на мяч спиной, выпрямите ножки. Плавно покачивайте ребенка из стороны в сторону и вперед-назад — 10 раз в каждом направлении. А теперь покачайте его в позе лягушки — тоже на спине,

но с подтянутыми к груди коленками. Приговаривайте:

Вот лягушка по дорожке

Скачет, вытянувши ножки, —

Ква-а-а! Ква-а-а!

Теперь положите малыша на бочок: сначала — на левый, потом — на правый. Покачайте его в разные стороны и вперед-назад.

Качание на мяче очень полезно для общего расслабления и тренировки позвоночника. Малыш перестает бояться и привыкает доверять взрослым.

«Три медведя»

Вместе с малышом расставьте на столе три комплекта посуды так, чтобы большая ложка лежала около большой тарелки, средняя — около средней, а маленькая — около маленькой. Точно так же расставьте стулья.

Инсценируйте сказку «Три медведя». Папа исполнит роль медведя Михаила Потаповича, мама — медведицы Настасьи Петровны, а малыш — маленького медвежонка.

Игра развивает воображение, дает возможность сравнить понятия «большое — маленькое» и поднимает настроение.

«Стойкий оловянный солдатик»

Как стоит на одной ноге стойкий оловянный солдатик? Покажите малышу! Пусть малыш попробует постоять на одной ножке, а вы в это время читайте ему стишок:

На одной ноге постой-ка.
Будто ты солдатик стойкий.
Ну, смелее подними.
Да гляди, не упади.
А сейчас постой на левой.
Если ты солдатик смелый.
А сейчас постой на правой.
Если ты солдатик бравый.

Игра развивает координацию, помогает научиться различать понятия «правый» и «левый».

«Потанцуем!»

Спойте песенку на стихи Ануфриевой, а малыш повторяет за вами движения:

Мы ногами топ-топ-топ,
(ходите по комнате, высоко поднимая ноги)

А в ладошки хлоп, хлоп, хлоп!
(хлопайте в ладоши)

Ай да малыши, ай да крепыши!

По дорожке мы шагаем
(ходите по комнате)

И в ладошки ударяем.
(хлопайте в ладоши)

Топ-топ, ножки, топ!
(топайте, стоя на месте)

Хлоп, хлоп, ручки, хлоп!
(хлопайте)

Ай да малыши!
(кружитесь, положив руки на пояс)

Ай да крепыши!

Танцы развивают чувство ритма, творческие способности.

«Кто как ходит?»

Поиграйте с малышом в разных животных. Как они ходят? Пройдитесь, изображая верблюда, то есть медленно и важно, выбрасывая вперед ноги. А малыш пусть повторит. Изобразите лошадку. Отлично, а теперь пусть он покажет. Покажите лисичку — пройдитесь на носочках. Потом мишку косолапого — потопайте вразвалочку. Поскачите зайчиком — то прямо, то в сторону. Игра развивает творческие и физические способности.

«Кто не любит одеваться?»

Если малыш не любит одеваться, нужно сделать это занятие веселым и увлекательным.

Правила игры довольно просты: одевая малыша, скажите ему, что его ручки, ножки, животик, спинка играют с ним в прятки.

Надевая носочки, приговаривайте: «Маленькие пальчики хотят поиграть с малышом в прятки. Сейчас мы наденем носочек и посмотрим. Точно, нет пальчиков — они спрятались!»

Когда вам нужно будет раздеть кроху, измените правила: находите спрятанные ручки, ножки, пальчики.

Игра развивает воображение и поднимает настроение.

«Я умею делать что-то»

Спойте или прочитайте нараспев такой стишок:

Я умею делать что-то.

Делать что-то, делать что-то,

Вот что я могу!

Подпрыгните, а малыш — вслед за вами.

Продолжайте:

Я умею делать что-то.

Делать что-то. делать что-то.

Вот что я могу!

Хлопните в ладоши, и малыш сделает то же самое.

Потом, читая этот стишок, вы можете присесть, бегать — что захотите. И малыш вместе с вами!

Игра развивает координацию, умение последовательно выполнять движения.

«Телефонный разговор»

Для того чтобы научить малыша говорить, позвоните ему по настоящему телефону.

Задавайте вопросы, на которые малыш смог бы ответить хотя бы «да» и «нет».

Попросите бабушку, чтобы она звонила каждый день и разговаривала с малышом. Это будет настоящий ритуал:

«Малыш, беги к телефону, тебе бабушка звонит!»

Игра развивает речевую активность.

«Идет бычок, качается...»

Возьмите хорошо обработанную доску шириной 20-25 см и длиной 1,5-2 м.

Положите доску одним концом на диван, а другим на пол — вот вам и горка.

Возьмите малыша за руку и предложите ему подняться по доске. Помогите ему спуститься. Постепенно малыш научится это делать самостоятельно.

Упражнение развивает координацию, укрепляет мышцы ног.

«Пятнашки-догонялки»

Скажите малышу: «Догони меня!», и он радостно помчится за вами вдогонку. А теперь бегите за малышом, хлопая в ладоши и приговаривая: «Догоню-догоню!»

Усложните задачу: пусть малыш бежит на носочках. Пойте песенку-потешку:

Где же наши ножки,
Где же наши ножки?
Вот, вот наши ножки!
Пляшут наши ножки.
Где же наши детки.
Где же наши дежи?
Вот, вот наши детки.
Пляшут наши детки!

Игра очень полезна для улучшения осанки и профилактики плоскостопия.

«Теплое-холодное»

В одну пластиковую бутылку налейте холодную воду, в другую — прохладную, в третью — теплую, в четвертую — горячую. Дайте малышу потрогать бутылки:

«Видишь, вода имеет разную температуру. Ну-ка сравни!» Попросите расставить бутылки от самой холодной к самой горячей.

Приучайте пользоваться кранами с горячей и холодной водой.

Игра развивает познавательные навыки ребенка и самостоятельность.

«Мячик, поскачи!»

Бросайте мяч об пол или стенку и ловите его двумя руками, приговаривая: Мячик, мячик, поскачи!»

Покажите, как бросать одной или двумя руками. Читайте стишок С.

Маршака:

Мой веселый, звонкий мяч.
Ты куда помчался вскачь?
Желтый, красный, голубой —
Не расстанемся с тобой
Я тебя ладошкой хлопал.
Ты скакал и громко топал.
А потом ты покатился
И назад не воротился.
Покатился в огород.
Докатился до ворот.
Подкатился под ворота,
Добежал до поворота,
Там попал под колесо,
Лопнул, хлопнул, вот и все.

Игра развивает координацию движений.

«Где же наши ручки?»

Читайте малышу стишок и показывайте то, о чем говорите.

У меня пропали руки.

Где вы, рученьки мои? (руки за спиной)

Раз, два, три, четыре, пять —

Покажитесь мне опять! (покажите руки)

У меня пропали уши.

Где ВЫ, ушеньки мои? (закройте уши ладонями)

Раз, два, три, четыре, пять —

Покажитесь мне опять! (покажите уши)

У меня пропали глазки.

Где вы, глазоньки мои? (закройте глаза ладонями)

Раз, два, три, четыре, пять —

Покажитесь мне опять! (уберите ладони от глаз)

Игра развивает координацию движений.

«Зайчик и белочка»

Вырезанные из бумаги морковки и орехи (по 5-6 штук) надо разнести зайчику и белочке – игрушечным или нарисованным, но находящимся в разных уголках комнаты; предварительно вы объясняете (или напоминаете), кто из них что любит.

Когда малыш справится с заданием, не забудьте поблагодарить его от имени накормленных зверушек. В этой роли, понятно, могут быть не только зайчики, но и белочки, ежики, мишки, собачки... Главное, чтобы малыш запоминал и выполнял ваши инструкции, усваивал элементарную классификацию предметов.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ 3-4 ЛЕТ

«Дружно по дорожке»

Инвентарь: цветной шнур, веревка или скакалка длиной 1,5-2 м.

На полу комнаты цветным шнуром, веревкой или скакалкой обозначается линия. Мама с ребенком становятся друг за другом в начале линии. Мама предлагает малышу «погулять по дорожке» При этом она произносит следующий текст:

Дружно по дорожке,

Дружно по дорожке

Шагают наши ножки:

Раз, два, раз, два –

Шагают наши ножки.

По кочкам, по камешкам

По кочкам, по камешкам...

В ямку – бух!

Ребенок двигается вслед за мамой вдоль линии. На слова «по кочкам, по камешкам» они вместе прыгают на двух ногах, слегка продвигаясь вперед, руки на пояс; на слова «в ямку - бух» присаживаются на корточки, руки кладут на колени. Когда мама скажет «Вылезли из ямки», ребенок вместе с ней встает на ноги.

«За мамой»

Инвентарь: кукла, одетая для прогулки (шапочка, пальто, ботинки), или машинка на веревочке.

Ребенок становится на ковре рядом с мамой. В руках у мамы кукла или машинка. Мама говорит малышу «Я иду с куклой (машинкой) на прогулку. Пойдем со мной!» После этих слов мама начинает движение в обход по комнате, ребенок идет рядом с ней. Через 15-20 секунд мама останавливается, поворачивается лицом к малышу и произносит: «Кула (машинка) устала, пора отдыхать». Затем мама кладет куклу (веревочку от машинки) на коврик, вместе с ребенком присаживается на корточки, складывают руки под щекой – «засыпают». Через 10-15 секунд мама вновь приглашает ребенка «на прогулку» - игра повторяется.

«Самолеты»

Инвентарь: цветной шнур или веревка 2-3 метра.

На полу комнаты шнуром или веревкой выкладывают круг – это аэродром. Мама объясняет малышу, что сейчас они вместе превратятся в самолеты. Затем она произносит:

Самолетики летят
И на землю не хотят.
В небе весело несутся,
Но друг с другом не столкнуться.

Самолетики, которых изображают ребенок и мама, расставив руки в стороны, начинают «летать» за пределами круга. Через 20-30 секунд мама говорит:

Вдруг летит большая туча,
Стало все темно вокруг.
Самолетики – свой круг!
После этих слов мама и малыш бегут по кругу – «самолетики садятся на аэродром»

«Котик к речке подошел»

Мама и ребенок берутся за руки, образуя небольшой кружок. Мама читает стихотворение, показывает движения, вслед за ней движения и слова повторяет ребенок

Котик к печке подошел,

Котик к печке подошел,
Идут по кругу, взявшись за руки.
Горшок каши он нашел,
Горшок каши там нашел,
Идут по кругу в другую сторону, взявшись за руки.
А на печке калачи,
Ох, вкусны и горячи!
Останавливаются, поворачиваются лицом к центру круга, хлопают в ладоши.
Пироги в печи пекутся,
Выполняют наклон вперед, руки вперед, ладони вверх.
Они в руки не даются
Выпрямляются, прячут руки за спину.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ 4-5 ЛЕТ

«Пилоты»

Инвентарь: 2 кегли (или 2 кубика) разных цветов.

Мама и ребенок становятся на противоположных концах комнаты, рядом с кеглями. Они – пилоты самолетов, находящихся на разных аэродромах. По команде мамы: «Готовим самолеты к полету!» они расходятся по комнате, останавливаются каждый у своего самолета, «наливают в банки керосин» (наклоняются), «заводят моторы» (вращают руками перед грудью) и «летят» (разводят руки в стороны и разбегаются по комнате в разных направлениях). Самолеты находятся в воздухе до тех пор, пока мама не скамандует «Самолеты на посадку!» После этого мама и ребенок должны быстро добежать до своих кеглей – «вернуться на свои аэродромы».

Чего не стало

Инвентарь: 10 игрушек небольшого размера (машинка, кубик, мячик, погремушка, матрешка, куколка, птичка и т. п.)

Соревнуются мама и ребенок. На столе перед ними стоят 6-10 игрушек. Мама и ребенок по очереди рассматривают их. Затем водящий предлагает игроку повернуться спиной и закрыть глаза, а сам в это время убирает или добавляет 2-3 игрушки. По команде водящего «Раз, два, три – смотри!» игрок открывает глаза и поворачивается лицом к столу. Он должен правильно ответить на вопросы водящего: «Какие игрушки исчезли? Больше стало игрушек или меньше? На сколько?» и т. п. Побеждает игрок, который во время игры был более внимательным.

«Веселые мячи»

Инвентарь: 2 резиновых мяча диаметром 18-20 см.

Мама и ребенок становятся на расстоянии 1,5 – 2 м друг от друга. В руках каждого из игроков по мячу. Мама читает стихотворение:

Мячик мой веселый
Прыгает и скачет

Я ладонью бью его,
Мячик мой не плачет!
Вверх подброшу мячик,
А потом поймаю.
Сможешь это повторить? –
Я сейчас не знаю.

И выполняет движения согласно тексту – ударяет мячом об пол, подбрасывает мяч вверх и ловит его. Затем мама предлагает ребенку повторить тоже самое.

Примечания:

1) Можно предложить ребенку выполнить следующие задания: подбросить мяч вверх и поймать его двумя руками; Подбросить мяч вверх и поймать его правой, затем левой рукой; ударить мяч об пол, хлопнуть в ладоши и затем поймать мяч.

2) По мере освоения ребенком движений рекомендуется подсчитывать количество пойманных мячей.

«Прыгает – не прыгает»

Инвентарь: картинки (10*10см) с изображением зверей, птиц и предметов. Мама и ребенок становятся друг напротив друга на небольшом расстоянии. Мама называет птиц, зверей и предметы, которые «прыгают или не прыгают». Если она называет то, что прыгает (например лягушка), ребенок должен подпрыгнуть вверх на двух ногах; если назовет то, что не прыгает, ребенок должен присесть, опустить руки вниз, касаясь пола кончиками пальцев.. Объяснив ребенку правила игры, мама начинает произносить названия зверей, птиц и предметов, одновременно с этим показывая картинки.

Кенгуру Ребенок подпрыгивает

Мяч Ребенок подпрыгивает

Заяц Ребенок подпрыгивает

Медведь Ребенок приседает

Стол Ребенок приседает

Воробей Ребенок подпрыгивает

Телевизор Ребенок приседает

Лягушка Ребенок подпрыгивает

Дерево Ребенок приседает

Обезьянка Ребенок подпрыгивает.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ 5-6 ЛЕТ

«Сделай фигуру»

Инвентарь: записи веселых детских песен («Чунга-чанга», «Жили у бабуси два веселых гуся», и т. п.), музыкальный центр.

Мама и ребенок встают на краю комнаты. Мама включает запись песенки на 15-20 секунд. Под музыку мама и ребенок разбегаются по комнате,

выполняют танцевальные движения. Когда песенка перестает звучать, игроки останавливаются и принимают какую – либо позу. Каждый старается угадать, что за фигуру показал его напарник, отмечают наиболее удачную позу. Игру можно повторить 3-4 раза.

«Кто самый ловкий»

Инвентарь: 4 детских стульчика (или 4 подставки высотой 20-25 см), 20-24 пластмассовых кубика (ребро кубика 6-8 см)

На одной стороне комнаты становятся 2 стульчика на расстоянии друг от друга 1-1,5 м, мама и ребенок встают около каждого из них. На другой стороне комнаты, напротив первой пары стульев, на расстоянии 3-5 м ставятся другие 2 стульчика. На каждый стульчик кладется по 5-6 кубиков. По команде мамы «Раз, два, не зевай, кубик на пол не роняй!» игроки берут со стула по одному кубику и быстро идут с ним к другому стулу. Здесь они забирают второй кубик, ставят его на первый и несут оба кубика обратно. Этот путь игроки повторяют еще раз с пирамидкой (башенкой) из трех, а затем и четырех кубиков и т. д. Игру можно повторить 2-3 раза.

Примечания.

- 1) Поддерживать рукой можно только нижний (первый) кубик, поправлять кубики в пути нельзя.
- 2) Как только пирамидка из кубиков рушится, игрок прекращает соревнование и выходит из игры.
- 3) Результаты каждого игрока можно записывать. Тогда после нескольких повторений игры подводятся итоги – кто из игроков набрал больше очков.

«Завернись в ленту»

Инвентарь: лента длиной 4-6 м.

Мама и ребенок прикрепляют концы ленты к своему поясу, и расходятся на всю ее длину к краям комнаты. Мама командует:

Будем мы с тобой кружиться

Будем вместе веселиться!

Раз, два, три, четыре, пять,

Начинаем мы играть!

Игроки начинают кружиться, стараясь как можно быстрее обвить ленту вокруг себя. Побеждает игрок, намотавший на себя больше ленты, чем соперник.

«Удочка»

Инвентарь: Веревка длиной 1,5-2 м, мешочек с песком весом 120-150 г.

Мама встает в центре комнаты, в руках у нее веревка, к которой привязан мешочек с песком – это «удочка». На расстоянии 1,5 – 2 м. от мамы становится ребенок – «рыбка». Мама читает стихотворение:

Я веревочку кручу,
Рыбку я поймать хочу.
Раз, два, не зевай,
Выше ты подпрыгивай!

Мама начинает вращать «удочку» как можно ближе к поверхности пола, ребенок подпрыгивает вверх, стараясь, чтобы мешочек не задел его ноги.

Примечания:

- 1) Перед игрой мама показывает и объясняет ребенку, как нужно подпрыгивать: сильно оттолкнуться от пола и подобрать ноги.
- 2) Периодически в игре нужно делать паузы, чтобы дать ребенку отдохнуть.
- 3) На непродолжительное время водящим может стать ребенок.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ 6-7 ЛЕТ

«Четыре стихии»

Инвентарь: пластиковый или резиновый мяч диаметром 18-23 см.

Мама и ребенок становятся на расстоянии 1,5 – 2 м друг от друга. В руках у мамы мяч. Она объясняет ребенку, что четыре стихии – это земля, вода, воздух и огонь; на земле живут звери, в воде – рыбы, в воздухе – птицы, в огне не живет никто.

Мама бросает ребенку мяч и произносит, например слово «земля». Ребенок сразу же кидает мяч обратно маме и называет какого-либо зверя, например зайца. Если мама скажет огонь и бросит ребенку мяч, то его ловить нельзя, от мяча нужно увернуться.

Примечания:

- 1) Мама кидает ребенку мяч несколько раз подряд (3-5), постепенно ускоряя темп.
- 2) Если ребенок даст неправильный ответ или затрудниться с ответом, то они с мамой меняются ролями. (и наоборот).
- 3) По мере овладения правилами игры первый вод\ящий выбирается по считалки.

«Перепрыгни и пролезь»

Инвентарь: 2 скакалки, 2 малых обруча диаметром 50 см, кусочек мела или «липучка» длиной 1,5-2 м.

На краю комнаты мелом или «липучкой» обозначается линия старта, за которой на расстоянии 90-100 см становятся мама и ребенок. Напротив каждого на расстоянии 1 м от линии, перпендикулярно к ней, кладется по скакалке, вытянутой во всю длину. Далее, через 80-100 см кладется по обручу. По команде мамы «Раз, два, три, беги!» игроки быстро подбегают к своим скакалкам, прыжками на двух ногах с продвижением вперед преодолевают расстояние, равное их длине, добегают до обручей, поднимают

их вверх, пролезают в обручи, кладут их на место, бегом вдоль скакалок возвращаются обратно к линии старта. Побеждает тот, кто быстрее пересечет линию.

Примечание: Вместо скакалки между линией старта и обручем можно разложить другие препятствия: кружки для перепрыгивания, дуги для подлезания, кубики для оббегаания и т. п.

«У Меланьи, у старушки»

Мама и ребенок встают друг напротив друга на расстоянии 80-100 см. Мама читает стихотворения и показывает движения, которые ребенок повторяет вслед за ней:

У Меланьи, у старушки «Завязывают платочек» под подбородком

Жили в маленькой избушке

Складывают руки «домиком» над головой.

Пять сыновей и пять дочерей

Показывают правую ладонь с широко расставленными пальцами, левая рука на пояс, то же – с переменной рук.

И все без бровей Закрывают брови ладонями обеих рук.

Вот с такими носами

Движением от носа выпрямляют вперед правую руку, потом – левую.

Вот с такими усами

Сложенные вместе пальцы обеих рук помещают под носом, затем руки разводят в стороны.

Вот с такими ушами

Выполняют машущие движения кистями рук вперед – назад около ушей.

И все с бородой.

Движением от подбородка выпрямляют вперед – вниз правую руку, то же – левой рукой.

Они не пили, не ели

Подносят ко рту правую руку, кисть сжата в кулачок, то же – левой рукой.

Друг на друга смотрели

Выполняют полу наклон вперед, руки вперед – в стороны.

И разом делали, как я.

Мама показывает любую фигуру или движение, которое ребенок повторяет как можно точнее.

Примечания: По мере освоения правил игры водящим назначается ребенок. При следующем повторении игры водящего выбирают по считалке.

«Запрещенное движение»

Мама и ребенок становятся в центре комнаты друг напротив друга на расстоянии 1-1,5 м. Мама произносит слова:

Чтобы всем нам закаляться,

Чтобы нам не захворать,
Нужно делать всем зарядку
И движенья выполнять!
Кто там спит в постели сладко?
Выбегайте на зарядку!
Вы старайтесь, не зевайте,
Упражненья выполняйте!

После этого мама начинает выполнять разные движения, ребенок должен их повторять. Но одно из движений - «запрещенное», его за мамой повторять нельзя (например запрещено выполнять движение «руки к плечам»). Мама делает разные движения, ребенок их повторяет, неожиданно мама выполняет «запрещенное движение». Если ребенок повторил его, он совершил ошибку, игра останавливается. Через 10-15 секунд игра продолжается.

Примечания:

- 1) По мере освоения ребенком правил игры можно увеличить темп показа движений.
- 2) При совершении игроком ошибки игру можно не прекращать, а предложить игроку. Например сделать шаг вперед, после чего продолжить игру.