

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ДОМА»

Подготовил
Инструктор по физической культуре
Андрусенко Никита Валерьевич

Подвижные игры в значительно большей степени, чем все другие формы физической культуры, соответствуют потребностям растущего организма в движении. Игра всегда связана с личной инициативой, творчеством, фантазией, вызывает эмоциональный подъем, отвечает всем законам развивающегося организма дошкольника, а потому всегда желанна. Она становится первой жизненной потребностью ребенка, к удовлетворению которой он сам очень стремится.

Поэтому очень важно, чтобы ребенок имел достаточно времени и возможностей для игры, необходимым материалом и опорой которой являются игрушки.

Играть или не играть?

Сейчас многие дети не играют, и родители не видят в этом ничего плохого. Они считают, что есть масса других полезных занятий, что важнее научить ребенка читать и считать, а игра – это пустое развлечение и играть вовсе не обязательно. Однако, в дошкольном возрасте именно игра – главная развивающая деятельность. Ни одно другое занятие в этом возрасте не способствует развитию так, как игра. Игра в дошкольном возрасте – главный способ познания мира. Через проигрывание разных сюжетов и ситуаций, ребенок начинает понимать отношения между людьми, правила этих отношений, разбираться в многообразном мире человеческих эмоций и желаний. Дошкольный возраст – время игры. Играя, ребёнок начинает воображать, представлять, стремиться стать другим – умнее, сильнее, взрослее. Игра – это единственная деятельность, которая делает видимой для ребенка внутреннюю жизнь других. В результате формируется и собственный внутренний мир малыша, и понимание этого своего мира. В игре ребенок принимает на себя определенную роль, т.е. действует так, как должен поступать выбранный им персонаж. Таким образом, ребенок учится действовать в соответствии с определенными правилами, и добровольно (даже с удовольствием) подчинять свое поведение этим правилам. Эта способность просто необходима в дальнейшем, прежде всего в школе. В игре зарождается и развивается воображение, складываются представления ребёнка о добре и зле, красивом и некрасивом, хорошем и плохом

Игры воспитывают у детей необходимые им в школьной и дальнейшей жизни качества и прикладные навыки, развивают чувство коллективизма и дисциплинированности, умение владеть собой в самых разных ситуациях. В них наиболее полно раскрываются заложенные в ребенке личностные возможности.

В играх между родителями и малышом возникает дружба, взаимопонимание, а это бывает не во всех семьях. Важно только на все последующие годы сохранить такие отношения. Они предотвратят многие неприятности и беды.

Мы предлагаем вам несколько подвижных игр:

ЧЕРЕЗ РУЧЕЕК

Цель: развивать у ребенка ловкость, упражнять в прыжках на обеих ногах, в равновесии.

Описание: кладутся 2 шнура, расстояние между ними 2 метра – это ручеек. Ребенок должен по камушкам – дощечкам перебраться на другой берег, не замочив ног. Дощечки положены с таким расчетом, чтобы ребенок мог прыгнуть обеими ногами с одного камушка на другой. По слову «Пошли!» ребенок перебирается через ручеек. Если оступился, отходит в сторону – «сушить обувь».

ПОПАДИ МЕШОЧКОМ В КРУГ

Цель: Развивать у ребенка умение действовать по сигналу. Упражнять в метании правой и левой рукой.

Описание: В центре круга выложен из веревки кружок, концы веревки связаны, круг можно начертить, или положить обруч. Диаметр круга – 2 метра. Ребенок находится на расстоянии 1-2 метров от круга. В руках мешочки с песком. По слову родителя «Бросай!», он бросает свой мешочек в круг. «Подними мешочек!» - говорит родитель. Ребенок поднимают мешочек, становятся на место. Ребенок бросает другой рукой.

Игра «САМОЛЁТЫ»

Ребенок - летчик стоит за линией, нарисованной на земле. На слова родителя: «Самолёт заводит пропеллер» "Самолет полетел" ребенок отводит руки в стороны, и бежит в разных направлениях. На слова: "Самолет присел" ребенок приседает, руки опускает вниз. На слова "Самолет на место!" ребенок возвращается за линию и стоит ровно.

Игра «НАЙДИ ГДЕ СПРЯТАНО!»

Цель: Развивать внимание ребёнка

Описание: Ребенок сидит с одной стороны комнаты. Родитель показывает ребенку игрушку или флажок, который он будет прятать. Родитель предлагает отвернуться. Сам отходит от ребенка на несколько шагов и прячет флажок, после чего говорит: "Ищи!" Ребенок начинает искать. Можно подсказывать ребёнку место нахождения игрушки словами «Горячо», «Тепло», «Холодно»

Игра «У МЕДВЕДЯ ВО БОРУ»

Описание: Выбирается водящий – медведь, он становится на определенное место – в берлоге. Остальные играющие – взрослые. Они располагаются на другой стороне площадки в своем доме. Пространство между домом и берлогой медведя – лес (бор), взрослые идут в бор за грибами и ягодами, постепенно приближаясь к медведю. Во время сбора грибов и ягод взрослые припевают:

У медведя во бору
Грибы, ягоды беру.
А медведь не спит,
Всё на нас рычит!

Медведь притворяется спящим во время припева. На последних словах медведь потягивается и бежит за родителями, а они быстро поворачиваются и убегают к себе домой или разбегаются в стороны, стараясь не попасться медведю, и спасаются у себя дома, (меняются ролями).

Игра «ПО РОВНЕНЬКОЙ ДОРОЖКЕ»

Описание: Взрослый предлагает ребенку пойти погулять.

По ровненькой дорожке,
По ровненькой дорожке,
Шагают наши ножки:

Раз, два, раз, два.
По камешкам, по камешкам,
В ямку – бух.

Ребенок идет, на слова «по камешкам, по камешкам» прыгают на двух ногах, продвигаясь вперед на слова «в ямку – бух», присаживаются на корточки. «Вылезли из ямы», - говорит взрослый, и ребенок поднимаются. Игра повторяется.

Игра «АВТОМОБИЛИ»

Описание игры:

Дети «автомобили» стоят на одной стороне комнаты. Взрослый меняет цвета на светофоре (круги, сделанные из цветного картона). Дети действуют по сигналу светофора.

Красный – стоят на месте.

Желтый – внимание «заводят мотор».

Зелёный – начинают движение.

Играйте дома с ребёнком в подвижные игры!