



«Играйте дома с ребенком в подвижные игры»

Физическое воспитание – это один из ключевых элементов в процессе формирования иммунитета и укреплении здоровья детей, от которых напрямую зависят темпы роста, а также умственное развитие. Не существует единого возраста для начала занятий, всё сугубо индивидуально. Поскольку в раннем возрасте внимание малышей ещё не очень устойчиво, а движения не до конца сформированы, то принудить ребенка к выполнению каких либо действий практически невозможно. Как только грудничок начнет подражать действиям родителей, то уже можно начинать занятия гимнастикой. Лучше всего это делать в игровой форме, ведь именно игра является самой ранней формой физического воспитания малышей.

Результаты исследований подтверждают, что физически активные дети, менее всего подвергаются риску заболеваний разной этиологии, а в случае болезни – намного легче переносят её, при этом быстро восстанавливаются.



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.

В игре, как правило, используются естественные движения. Они не только способствуют физическому развитию малыша, но и, что очень важно, стимулируют деятельность его головного мозга, а значит, и всех органов и систем. 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.

Установлено, что при включении подвижных игр в комплексное лечение детей полное выздоровление и восстановление их жизненных сил при самых различных заболеваниях и состояниях наступает значительно быстрее.

Мы предлагаем вам несколько подвижных игр:

ЧЕРЕЗ РУЧЕЕК

Задачи: 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

Задачи: 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. Диаметр круга – 2 метра. Ребенок находится на расстоянии 1-2 шагов 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.



САМОЛЕТЫ

Ребенок – летчик стоит за линией, нарисованной на земле. На слова родителя: "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

НАЙДИ, ГДЕ СПРЯТАНО

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.



У МЕДВЕДЯ ВО БОРУ

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 на бору

Грибы, ягоды беру.

Медведь простыл,

На печи застыл!



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).

Желаю успехов!
Приятно и с пользой провести время со своим малышом!

Воспитатель

Петрова Ирина Валерьевна

