

Консультация для родителей «Развитие физических качеств детей 3 – 4 лет в игровой деятельности»

Чтобы ребенок был здоров, необходимо не только правильно организовать режим дня, питания и чередования нагрузки, но и развивать физические качества. Здоровый ребенок – умный ребенок!

Очень важно с раннего возраста прививать привычку к здоровому образу жизни и развивать такие качества как быстрота, ловкость, гибкость.

Хотя игровая деятельность является естественной для ребенка дошкольного возраста, дети в возрасте 3-4 лет еще не в состоянии самостоятельно придумывать игры и воплощать их в жизнь. Им необходима помощь взрослого, чтобы:

- накопить опыт конкретных игр,
- научиться соблюдать правила во время игры,
- приобрести определенные навыки (ловить мяч, спрыгивать с высоты и т. д.),
- чередовать периоды активных нагрузок и отдыха.



Игры, в которые можно играть вдвоем:

«Ласточки»

Развивает чувство равновесия, координацию. Нужно наклонить корпус вперед, встать на одну ногу, поднять вторую параллельно полу и развести руки в стороны. Затем поменять опорную ногу.

«Собери урожай»

Ставим 5 кубиков друг за другом на расстоянии 1 метр. Перед кубиками ставим корзину, а за ними кладем овощи и фрукты (игрушечные или настоящие). Задача ребенка собрать урожай, перепрыгивая через кубики с высоко поднятыми коленями. За 1 раз можно принести только 1 продукт.

«Времена года»

Предварительно обсудите с ребенком, какие времена года он знает и их признаки. Во время игры один игрок называет время года, а второй показывает пантомиму «Что люди делают в это время года». Например, зимой – играют в снежки, катаются на санках, коньках; весной – нюхают цветы, идут на парад, вскапывают огород; летом – плавают в реке, играют в песке, загорают; осенью – выкапывают и срывают урожай, гребут листья граблями и т.д.

«Дорожка домой»

Рисуем дорожку шириной 40-50 см. (или кладем по бокам 2 веревки). Скажите, что малыш-лошадка, которая ускакала далеко от своей деревни и ей пора домой. Но дорога к дому предстоит трудная, нужно слушать внимательно и правильно выполнять все движения. Мама говорит:

- Ровная дорожка – идем шагом;
- Кочки, ухабы – прыгаем на 2 ногах;
- В ямку «бух» — приседаем на корточки.

Игры для группы детей:

«Аист и лягушки»

Цель: развивать ловкость, координацию движений.

На земле или на асфальте рисуется игровое поле — большое озеро с бухтами, мысами, островками. «Лягушки» сидят в озере. Они не могут выпрыгивать на сушу. Вокруг озера бегают «аист». Ему нельзя заходить в воду, но он может прыгать с острова на остров. При этом аист пытается поймать лягушку. Каждая пойманная лягушка выходит из игры. Последняя становится новым аистом.

«Ниточка — иголочка»

Цель: развивать ловкость, координацию движений.

По считалке выбирают водящего — «иголочку». К нему присоединяются по желанию несколько человек — «ниточка». Остальные произвольно размещаются на площадке, стоя по одному. Игроки, составляющие «ниточку» и «иголочку», берутся за руки, образуя цепочку. Впереди — «иголочка».

«Иголочка» бежит между стоящими, делая самые неожиданные повороты, зигзаги, а «ниточка» должна точно повторить ее путь.



«Мячик вверх!»

Цели: развивать быстроту реакции, координацию движений, ловкость.

Оборудование: яркий мяч.

Дети встают в круг, водящий идет в его середину и бросает мяч со словами «Мячик вверх!» Играющие в это время должны как можно дальше отбежать от центра круга. Водящий ловит мяч и, поймав, кричит: «Стой!» Все должны остановиться, а водящий, не сходя с места, бросает мяч в того, кто стоит ближе всех к нему. Тот, в кого попали, становится водящим. Если же водящий промахнулся, то он снова водит, и игра начинается снова.

Водящий бросает мяч как можно выше и только после слов «Мячик вверх!», ему разрешается ловить мяч с одного отскока от земли. Если кто-то из играющих после слов «Стой!», продолжал двигаться, он должен сделать три шага в сторону водящего. Убегая от него, дети не должны прятаться за постройки и деревья.

Ребята встают в круг близко друг к другу. Место водящего в центре круга лучше очертить небольшим кружком. Дети в игре должны быть очень внимательны, быстро реагировать на команды.

«Столбики» или «Домики»

Цель: развивать быстроту реакции, координацию движений.

Оборудование: кубики или столбики на улице, если есть вкопанные. На один меньше, чем играющих детей. Дети становятся в центре.

Считалкой выбирается водящий (сначала его роль исполняет взрослый), который говорит такие слова:

Барашек на лугу стоял,
Барашек домик потерял.

Шел стороной голодный волк, Барашка он зубами щелк!

После этого дети начинают разбегаться, стараясь успеть занять себе домик. Тот, кто не успел, становится новым водящим.

«Жмурки на месте»

Цель: развитие координации, умение ориентироваться в пространстве на слух, развитие внимания.

Перед игрой, при помощи детской считалки, выбирают водящего-жмурку. Ему завязывают платком глаза, после чего взрослый ведущий игры поворачивает его несколько раз и ведет со жмуркой диалог:

—Где стоишь?

—На пашне!

—Что пьешь?

—Квас вчерашний!

—Что ешь?

—Ананас?

—Так лови три года нас!

Пока взрослый ведущий и жмурка беседуют, остальные дети должны успеть разойтись по комнате и замереть. После того как прозвучат последние слова «лови три года нас», сходить с места игрокам не разрешается. Они могут только приседать, наклоняться, спасаясь от жмурки. Нельзя прятаться за мебелью или другими предметами.

Взрослый ведущий следит за соблюдением правил и предупреждает жмурку, если он подходит к предметам слишком близко и может удариться. Тогда ведущий

кричит: «Огонь, берегись! Не обожгись!» и, если надо, сам отводит жмурку от препятствия.

Когда жмурка найдет кого-либо из игроков, он должен, не снимая повязки с глаз, угадать кто это и назвать его по имени.



Дети в 3–4 года уже могут осваивать самокат, ролики, беговелы и велосипеды с дополнительными колесами по бокам. Зимой – лыжи и коньки.

Фантазируйте, творите и будьте здоровы!