

Консультация для родителей

«Подвижные игры дома»

Игра – это ведущая деятельность ребенка, посредством которой он органично развивается и познает мир. Физические упражнения в подвижных играх дают большой оздоровительный эффект, благотворно влияя на сердечно - сосудистую, дыхательную, сенсорную системы. Подвижные игры укрепляют мышцы всего тела, улучшают обмен веществ, повышают общую работоспособность организма, вырабатывают у детей элементарные умения ориентироваться в пространстве, формируют точность и согласованность двигательных действий. В игре ребенок осмысливает и познает окружающий мир, у него развивается интеллект, фантазия, воображение, речь, формируются социальные качества. Сознательное выполнение правил игры формирует волю, развивает самообладание, выдержку, умение контролировать свои поступки, свое поведение. В игре формируются такие личностные качества как активность, честность, дисциплинированность, справедливость. Разнообразные игровые действия и подчинение правилам игры развивают ловкость, быстроту, координационные и скоростно-силовые способности и, самое главное, благоприятно влияют на эмоциональное состояние детей.

Предлагаю Вам подборку подвижных игр, в которые можно играть дома с ребенком.

Попрыгунчики

Возьмите пустую большую картонку для яиц. На доньшке каждого углубления напишите числа от 1 до 30. Положите картонку-мишень на пол (на полу не должно быть ковра!). Разбейтесь на 2 команды. Проведите линию в полутора – двух метрах от мишени и дайте каждому игроку 4 – 5 шариков. Цель – попасть в ячейки и набрать как можно больше очков.

Три, тринадцать, тридцать

Игроки становятся врассыпную. Выбирается водящий. Водящий говорит: «Три» – все игроки должны поднять руки в сторону, при слове «тринадцать!» –поднять их вверх, при слове «тридцать!» – поставить их на пояс (можно придумать другие движения). Водящий быстро называет любое из 3-х указанных выше чисел. Допустивший ошибку отходит на шаг назад, но продолжает играть. Выигрывает тот, кто до конца остаётся на своём месте. Водящий может растягивать слова: «Три-и-и-и...».

Мины

С завязанными глазами нужно дойти до назначенного места, не задев расставленных предметов (игрушки, подушка и др.).

Эстафеты

С надувным шариком. Каждому участнику дать по палочке и надувному шарiku. Задача каждого игрока — добежать до места передачи эстафеты и не давать палочкой шарiku упасть на землю.

Другой вариант: в руке ложка, в ложке — картошка.

"Робот".

На глаза ведущего надевается повязка, он – "робот". Ребенок говорит "вперед", "назад", "вправо", "влево", "стой" и т.д. и "приводят" его к заранее оговоренной цели (двери, окну и т.п.).

"Зоопарк".

Ребенок располагаются в комнате и изображает зверей:

Аист: стойка на одной ноге, другая согнута, руки на пояс.

Слоники: встать на четвереньки, вытянуть губы - "хобот". "Пить воду" - с шумом втягивая воздух, вытянув "хобот". "Побрызгать на себя водичкой" - поднять голову и с шумом выдохнуть через сжатые зубы.

Мишки: ходьба перекатом с одновременным звукоподражанием, "р-р-р».

Пингвины: ходьба перекатом с пятки на носок, руки прижаты, ладони в стороны, одновременно проговаривая «пи-пи».

Лошадки: бег или ходьба, высоко поднимая колени, *щелкая* при этом языком.

Собачки: стойка на четвереньках, имитация, лая: "рычания".

Кошечки: стойка на четвереньках, прогибая спину, имитация мяуканья.

Чижики: в упоре присев, поднятие и опускание согнутых в локтях рук ("крыльев") с одновременным проговариванием "чик- чирик".

Лягушки: произвольные прыжки из упора присев, одновременно имитируя кваканье лягушки.

Жуки: "ж-ж", упали на спину, подняться не могут.

Взрослый называет животное, а все дети его изображают.

Подготовила: Челябинова О.С,
инструктор ФК