

## ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА ПРОГУЛКЕ

Игры с родителями – это неотъемлемая часть развития детей. Это и укрепление здоровья, и хорошее настроение. Совместные игры сближают родителей и детей. Ваш ребенок придет в восторг, когда увидит серьезного папу, весело играющего в мяч. Для дошкольника «игра – единственный способ освободиться от роли ребенка, оставаясь ребенком». Для взрослого – «единственный способ стать снова ребенком, оставаясь взрослым».

Подвижные игры занимают большое место в жизни маленького ребенка. В них детям приходится проделывать разнообразные движения: ходить в разных условиях, бегать, прыгать, бросать, лазать. Выполняя данные движения, малыши обогащают свой двигательный опыт, учатся ориентироваться в пространстве. У них развиваются такие физические качества, как ловкость, быстрота, выносливость. Благодаря разнообразию движений в играх весь организм ребенка вовлекается в работу: учащается сердцебиение, углубляется дыхание, усиливается обмен веществ, что в целом оздоравливает его.

### **Подвижная игра «Раз, два, три – беги!»**

**Цель:** упражнять детей в умении действовать по сигналу; развивать быстроту бега, слаженность коллективных действий.

**Описание.** Ребенок стоит возле мамы и слушает, что она скажет. Если мама говорит: «Раз, два, три, к дереву беги», ребенок бежит к дереву и ждет маму. Мама: «Раз, два, три, к песочнице беги» и т.д.

### **«Прокати мяч»**

**Задачи.** Учить отталкивать мяч двумя руками, сохраняя направление; закреплять знание цвета; побуждать к самостоятельным действиям; удовлетворять желания ребенка в самостоятельном выборе дорожки и партнера; вызывать чувство удовольствия от выполняемых действий и от общения с другими детьми.

**Содержание игры.** Взрослый предлагает прокатить мяч по дорожке, которая нравится больше других. Показывает, как надо оттолкнуть мяч, чтобы он катился, а не прыгал.

### **«Лови мяч».**

Взрослый и ребенок встают друг напротив друга на расстоянии 1,5-2 м. В руках у взрослого мяч. Взрослый бросает мяч ребенку, тот возвращает его обратно. При этом взрослый (впоследствии вместе с ребенком) произносит: «Лови, бросай, упасть не давай!» Каждое слово сопровождается броском мяча. Слова рекомендуется произносить не спеша, чтобы ребенок успел поймать мяч, а затем перебросить его взрослому. При дальнейшем повторении игры расстояние между игроками можно увеличивать.

### **«Солнышко и дождик»**

#### **Описание.**

Дети присаживаются на корточки за обозначенной чертой.

Мама говорит: «На небе солнышко! Можно идти гулять». Дети бегают. На сигнал: «Дождик! Скорей домой!» - бегут за обозначенную линию и присаживаются на корточки. Мама снова говорит: «Солнышко! Идите гулять», и игра повторяется.

### **«Мыши и кот»**

**Описание.** Выбирается водящий – кот, все остальные мыши. Кот садится или ложится на пол, он спит. Мыши, взявшись за руки, идут по кругу и **говорят:** Тра – та – та, тра – та – та, не боимся мы кота!

Мама говорит: «Кот проснулся, потянулся и сказал...мяу! Я вас всех поймаю!»  
Мыши убегают в домик, а кот догоняет их. По сигналу «Уснул кот!» игра повторяется.

### «Самолеты»

Описание. Взрослый и дети становятся самолетиками. Сначала «самолетик» заводит пропеллер (делает круговые движения рукой), а затем расправляет «крылья» и летит (двигается в разных направлениях по площадке).

### «Прыжки по кочкам»

Описание. Мама рисует на земле геометрические фигуры (кружочки, квадратики и т.п.). Рисовать можно мелками на асфальте или палочкой на земле. Это будут «кочки». На самую дальнюю «кочку» мама кладет какой-нибудь предмет, например, ведро с формочками. Мама объясняет ребенку, что он сейчас пойдет в поход за ведром, но идти надо только по кочкам. Малыш начинает движение, передвигаясь, ставит ноги на нарисованные «кочки». Эта игра хорошо развивает координацию движений.

### При организации подвижной игры следует придерживаться следующих правил:

1. Необходимо всегда выделять время для игр с ребенком. Иногда достаточно 15-20 минут, иногда следует поиграть подольше.
2. Желательно, чтобы игры были повторяющимися. В этом случае ребенок видит, чему он научился, и понимает, чему он учится.
3. Большое внимание уделяйте содержанию игры. Игры должны соответствовать возрасту и потребностям ребенка, а не навязываться ему взрослыми. Пусть постепенно ваши игры усложняются.
4. Правила игры должны быть просты, четко сформулированы и понятны.
5. Распределите игры между членами семьи. В одни пусть играет папа, в другие - мама, бабушка, дедушка. В некоторые игры полезно играть всей семьей.
6. Игра не должна подвергать детей риску, угрожать их здоровью.
7. Инвентарь для игры должен быть красивым, интересным, безопасным.

Систематические игровые занятия с ребёнком - это долгосрочная инвестиция в его будущее. И окупится сполна. Ни один специалист не сможет дать ребёнку столько, сколько даст семья, заинтересованная будущим своего ребенка.

