

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.

