КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«Подвижные игры на свежем воздухе в летний период с детьми»

Подготовил: инструктор по физической культуре

МДОУ «Детский сад № 110 общеразвивающего вида»

Гирнинг Марина Васильевна

пгт. Ярега

2021 год

Главная задача каждой семьи – вырастить жизнерадостного, здорового, сильного и ловкого ребёнка. Для этого необходимо воспитывать у малыша потребность ежедневно выполнять утреннюю гимнастику, регулярно заниматься физической культурой: играть в подвижные игры в помещении и на прогулке, бегать, прыгать, играть с мячом, кататься на санках, лыжах и т.д. Движения составляют основу любой детской деятельности, особенно игровой.

Ограничение двигательной активности ребёнка противоречит биологическим потребностям растущего организма, негативно сказывается на его физическом состоянии (замедляется рост, снижается сопротивляемость инфекционным заболеваниям) и двигательных функциях, приводит к задержке умственного и сенсорного развития.

Игра – естественный спутник жизни ребёнка. Она отвечает законам, заложенным самой природой, в развивающимся организме ребёнка, его неуёмной потребности в жизнерадостных движениях. Творчество и фантазия являются непременным условием большинства подвижных игр.

Положительные эмоции, творчество – важнейшие факторы оздоровления.

Во время проведения подвижных игр на открытом воздухе дети получают возможность проявить большую активность, самостоятельность и инициативу в действиях. Физические упражнения на свежем воздухе оказывают закаливающее действие на детский организм, что повышает его устойчивость к простудным респираторным заболеваниям, увеличивают двигательную активность детей, способствуют более прочному закреплению двигательных навыков и развитию физических качеств.

Особую ценность имеют игры, в которые дети играют вместе с родителями. Личный пример взрослого повышает интерес детей к двигательной деятельности, благотворно влияет на воспитание потребности в занятиях физической культурой и спортом. Игры с родителями – неотъемлемая часть развития детей. Это и укрепление здоровья, и хорошее настроение. Совместные игры сближают родителей и детей. Ваш ребенок придет в восторг, когда увидит папу играющего в мяч. Для дошкольника «игра единственный способ освободиться от роли ребенка, оставаясь ребенком» Для взрослого- «единственный способ стать снова ребенком, оставаясь взрослым».

Нужно учитывать особенности физического развития малыша, его настроение, состояние здоровья, желание играть в ту или иную игру. Необходимо чаще хвалить ребёнка, вселять ему уверенность в собственных силах.

Очень важно, чтобы интенсивные подвижные и спортивные игры с бегом и прыжками чередовались с играми малой подвижности. Необходимо предупредить у ребёнка переутомление от активных занятий физической культурой.

Во что же можно поиграть с ребенком, чтобы это доставило радость Вам и Вашим детям? Выбирайте те игры, которые доступны вашему ребенку. Учитывайте, что у детей быстро пропадает увлечение, если они не испытывают радость победы. Вспомните игры, в которые вы играли в детстве, научите этим играм ребенка. Это доставит огромное удовольствие и ему и вам, воспоминания детства очень приятны. Попросите ребенка познакомить вас с играми, в которые он играет в детском саду со своими сверстниками. Будьте внимательным слушателем, ведь это самые ценные минуты вашего общения. Кроме отличного настроения игры способствуют улучшения взаимоотношения в семье, сближают детей и родителей.

Где бы это ни было - прогулка по вашему кварталу, в парке или саду - ходьба и бег развивают мышцы ног и насыщают кровь кислородом. Если есть такая

возможность, пусть ребенок походит босиком. Это будет необычный чувственный опыт - будь то трава или просто дорога. Даже самую обычную прогулку во дворе можно сделать захватывающей: притворитесь, что вы - самолеты или машины, а может вовсе - рыбы, плывущие в море.

Теплая летняя погода - отличный повод поиграть с ребенком. А задумывались ли вы, что самые обыкновенные летние игры - например, догонялки, прыгание на скакалке - помогают развивать разные физические навыки, такие как зрительно-моторная координация, крупная и мелкая моторика. Так что берите пару бутылок воды, намажьте ребенка кремом от загара и вперед.

Удивляйте и радуйте своих детей. Активно участвуйте в детских забавах, это поможет сблизить всех членов семьи и наладить взаимопонимание.

Подвижны е игры для детей 3-4 лет.

«Самолетики»

На игровой площадке чертится круг. Это аэродром. Ребёнок, изображает самолётик, расставив руки в стороны, летает за пределами круга, мама при этом произносит:

Самолетик летит,
Весело несётся.
Вдруг летит большая туча,
Стало всё темно вокруг,
Самолётик – в свой круг!

При этих словах мама-«туча» пытается поймать самолётик, а тот пытается укрыться в кругу.

«Наперегонки»

На игровой площадке чертится две линии, напротив друг друга, расстояние между ними около 3-4 метров. За одной линией кладут игрушки. По сигналу мама и ребёнок бегут до игрушек, берут одну и приносят на линию старта.

«Догони мяч»

Мама стоит в одной стороне площадки, гонит мяч перед собой и зовет ребёнка, предлагая ему догнать мяч.

«Коза рогатая»

На площадке чертится квадрат – это домик козы, куда прячется ребёнок от мамы – «козы». Мама произносит слова:

Идёт коза рогатая,
За малыми ребятами.
Ножками топ-топ,
Глазками хлоп-хлоп,
Кто каши не ест,
Молока не пьёт –
Того забодаю, забодаю, забодаю!

Ребёнок убегает в домик, а мама его догоняет.

«Лошадки»

Мама изображает лошадку, надевает вожжи (можно использовать шнур, верёвку), пропуская их под мышками, ребёнок держит вожжи и скачут по площадке и обратно.

«Жмурки»

Мама завязывает себе глаза повязкой и говорит ребёнку, что сейчас будет ловить его с закрытыми глазами. Она ходит, широко расставив руки, и пытается поймать малыша. Ребёнок может хлопать, смеяться, кричать. Мама делает вид, что хочет поймать его, помня основную задачу: позабавить ребёнка, посмешить, дать вволю набегаться, порезвиться.

«Мыльные пузыри».

Казалось бы, что может быть проще! Однако надувание мыльных пузырей не такое уж простое занятие для маленьких детей. Нужно научится правильно складывать губы и дуть в нужном направление.

Такой непростой задачей может оказаться держание бутылочки или палочки для надувания. Сначала продемонстрируйте малышу, как это «устройство» работает, затем помогите повторить самостоятельно.

Мама может надувать мыльные пузыри, а ребенок - ловить их.

Подвижные игры для детей 4-5 лет.

«Кто больше»

По всей площадке разложены игрушки на расстоянии друг от друга. По сигналу мама и ребёнок бегут и собирают предметы.

«Прыгает, не прыгает»

Мама называет животных и предметы, которые «прыгают и не прыгают». Если она назвала то, что прыгает (например, мяч), ребёнок должен подпрыгнуть вверх, оттолкнувшись двумя ногами, если назовет то, что не прыгает, то никаких движений делать не надо.

«Прыжки по кругу»

На площадке чертится круг, мама и ребёнок становятся с разных сторон круга, по сигналу они начинают прыгать с разных сторон по кругу на правой ноге (затем на левой ноге), стараясь, догнать и запятнать друг друга.

Игры с мячом.

Игра в мяч развивает самые разные навыки - независимо от того кидает ребенок мяч, ловит или пинает его. Обычно до пяти лет дети не очень хорошо могут кидать и ловить мяч.

Для этого необходимо иметь хорошую зрительно-моторную координацию, Однако никогда не рано начинать учиться, используйте мяч разных размеров. Ловите и кидайте мяч по очереди. Не используйте тяжелые мячи. Начинайте с небольшого расстояния, затем постепенно его увеличивайте.

Подвижные игры для детей 5-6 лет.

«Змейка»

На земле (зигзагообразно) кладут предметы на расстоянии 50 см один от другого. Мама и ребёнок бегут змейкой, обегая каждый предмет и стараясь не задеть его.

«Не урони яблоко»

Мама и ребёнок ставят себе на голову по небольшому яблоку. Отмеривается расстояние 10 м. Кто быстрее преодолеет это расстояние и не уронит яблоко, тот и победит.

«Солнечные зайчики»

Мама пускает зайчиков по стене, наводя карманное зеркальце на солнце. Ребёнок ловит зайчика.

Подвижные игры для детей 6-7 лет.

«Попади в след»

Ребёнок стоит на месте. Мама обрисовывает контуры его стоп (некоторым запасом). По сигналу надо подпрыгнуть высоко вверх и приземлиться на прежнем месте (след в след).

«Поймай комара»

Мама берёт прут длиной 1,5 – 2 м и привязывает к нему комара, сделанного из бумаги, затем кружит его над головой ребёнка, он подпрыгивает и старается поймать его обеими руками.

«Пятнашки на одной ноге».

Ребёнок , прыгая на правой (левой, двух) ноге, старается догнать маму и запятнать, мама, прыгая на (левой, двух) ноге, старается не попасться; и наоборот.

«Веселые гонки»

Дети совместно с родителями на спортивном стадионе катаются наперегонки с родителями на самокате, велосипеде.

Катание на двух- или трехколесном велосипеде, самокате развивают крупную моторику и зрительную и моторную координацию. Кроме того, это веселое и подвижное занятие. Если ребенок не умеет кататься на велосипеде и самокате, то сначала убедитесь, что велосипед и самокат ему подходит по возрасту и размеру. Обязательно наденьте на ребенка защиту и расскажите о правилах безопасности.

«Веселая скакалка».

Прыгать на скакалке дети учатся в 5-6 лет, но можно попробовать поучиться и раньше. Начните с самого простого - обычных прыжков. Дети очень любят прыгать через трещины в асфальте, камни, лужи. Отработав этот навык, можно начинать прыгать через скакалку. Для начала просто положите ее на пол и дайте ребенку несколько раз через нее перепрыгнуть. Затем начинайте скакалку немного поднимать, но не слишком высоко. Затем перекидывайте скакалку через голову, пусть ребенок перешагивает, затем перепрыгивает.