

Консультация для родителей **«Подвижные игры для детей раннего возраста дома и на улице»**

Воспитатель МБДОУд/с №60:
Гордиенко Е.П.

«Я не боюсь еще раз повторить: забота о здоровье – это важнейший труд не только родителей, но и воспитателей.

Подвижные игры имеют большое значение в укреплении здоровья дошкольников. В подвижные игры включаются основные движения: ходьба, бег, лазанье, прыжки. Движения, входящие в игру, развивают и укрепляют организм, улучшают обмен веществ, функциональную деятельность всех органов и систем.

Правильно ходить, быстро бегать, смело прыгать, ловко лазать и бросать мяч ребенок проще всего научится в подвижной игре, когда он незаметно для себя, без принуждения выполняет ваши требования и совершенствуется как в двигательном развитии, так и в умении правильно вести себя в коллективе.

Подвижные игры для малышей носят тематический характер. Вначале подвижные игры очень просты, их содержание, понятия и определения взяты из детского мира: дети, зверушки, простые предметы и действия с ними.

Быстро бегать следует учить постепенно. Сначала предложите ребенку бегать на коротких отрезках (например, в парке от лавочки к лавочке, от дерева к дереву). Позднее ребенок сам будет свободно бегать, а вы следите, чтобы он не бегал слишком долго без перерыва. После кратковременного отдыха ребенок быстро восстанавливает силы и может продолжить бег. Учите его бегать между расставленными предметами, обегать мебель, людей, игрушки.

Лазанье следует активно использовать в своих занятиях и подвижных играх, так как оно благотворно воздействует на подвижность позвоночника, укрепляет мышцы рук, ног и туловища, стимулирует деятельность внутренних органов. Дети любят лазать, особенно вверх, поскольку именно таким путем они удовлетворяют свою потребность в движении. Родители должны стремиться к тому, чтобы ребенок вместо ползания на коленках, которое чрезмерно отягощает чувствительные коленные суставы, быстрее начал ползать на четвереньках, опираясь на кисти и ступни.

Уважаемые, родители!

Я предлагаю вашему вниманию **подвижные игры**, которые будут интересны не только вашим детям, но и вам.

Подвижная игра «Тучи и ветер»

Ребенок изображает кругообразными движениями рук над головой и движениями всего тела большие и маленькие тучи. Потом он быстро бежит — как тучи, которые гонит по небу ветер.

Подвижная игра «Автомобиль»

Ребенок изображает движение автомобиля (поезда, автобуса, самолета), выполняя руками соответствующие движения.

Подвижная игра «Пчелки»

Вместе с ребенком изображайте пчелок, слетающих к улью, который можно обозначить линией на земле, ограничить бельевой веревкой и т. п. Следите за тем, чтобы ребенок бежал легко, руки свободно двигались.

Подвижная игра «Дождик»

Убегайте вместе с ребенком, чтобы как можно скорее спрятаться дома «под крышу».

Подвижная игра «Лужи»

Нарисуйте на земле различные черточки и кружки. Затем возьмите ребенка за руку и в беге перепрыгивайте с ним через нарисованные препятствия.

Цель — научить ребенка не останавливаться перед чертой, не прерывать бег.

Подвижная игра «Кукла прыгает»

Взрослый держит ребенка за обе руки лицом к себе и вместе с ним прыгает с ноги на ногу или одновременно на обеих ногах. Позже выполняйте упражнение, не держась за руки.

Подвижная игра «Воробьи»

Ребенок прыгает на месте на обеих ногах, с продвижением вперед и назад. Взрослый вначале держит ребенка под мышки, а позже за плечи, лицом к себе. Освоив этот способ, держите ребенка только за одну руку и прыгайте вместе с ним.

Подвижная игра «Кошечка крадется»

Ребенок ползает на четвереньках. Потом он останавливается и поворачивает голову (кошечка оглядывается), затем наклоняет голову к земле (кошечка пьет).

Подвижная игра «Кегли»

Это прекрасная игра для тренировки меткости и навыков катания. Пластмассовые кегли, гигиеничные и дешевые, могут быть одним из первых новогодних подарков ребенку.

Подвижная игра «Перекатывание мяча»

Хорошим подготовительным упражнением для метания и ловли мяча является также перекатывание мяча друг другу. Взрослый и ребенок сидят на земле, на полу (ноги врозь, напротив друг друга) и перекатывают мяч друг другу. Позже можно перекатывать два мяча сразу (обращайте внимание на то, чтобы мячи не сталкивались друг с другом). Ребенок, выполняя такое

упражнение, учится сосредотачиваться и развивать умение ловить катящийся мяч и точно направлять его взрослому.

Если дома есть массажный мяч, делаем **упражнения с мячиком**.
Предлагаю вам небольшие стихотворения с **массажным мячом**.

Бегал ежик по дорожке,
(катаем мячик между ладошек)
У него устали ножки.

Проходи в мои ладошки,
(зажать мячик в ладошках)
Отдохни на них немножко.
А потом беги опять
(подбрасываем мячик вверх и ловом)
Дружно весело играть.

Качели — прекрасное средство, помогающее ребенку преодолеть страх высоты. Позаботьтесь, однако, о безопасности: чтобы ребенок не упал, доска должна быть хорошо закреплена в середине, оба конца ее должны быть снабжены ручками.

Если на улице снег, можно **покидаться снежками**. Кидаться снежками можно продолжить и дома — сделайте их из ваты (укрепить можно клеем ПВА), или белых помпонов, или свяжите их из белых ниток — и устройте целое сражение! А потом — соревнование, кто больше и быстрее соберёт снежки!

Резинка, длинная веревка, тонкий канат — подходящие снаряды для подлезания, перешагивания, перепрыгивания как с места, так и с разбега. Выбор средств для укрепления здоровья и физического развития малыша зависит от времени года. Например, летом — водные процедуры и подвижные игры; зимой — катание на санках, скольжение по ледяной дорожке.

Ребенок с большим интересом играет на улице, если у него есть конкретная программа действий. В связи с этим разрешайте ему взять с собой игрушки, например ведерко, мяч, коляску, санки, чтобы, увлеченно играя, он как можно дольше побыл на свежем воздухе.

Для развития двигательных навыков у ребенка пребывание в парке или на спортивной площадке более целесообразно, чем долгие прогулки по городу. Длительная ходьба (однообразное движение) утомляет ребенка, а свободное движение в игре идет ему на пользу. Для этого родителям следует так планировать свободное время, чтобы поочередно гулять с ребенком.

Музыкально-ритмические упражнения

Большое значение для развития ребенка имеют игры, сопровождаемые ритмом или мелодией, песенкой, стихами. Они положительно влияют на эмоциональную и волевыми стороны личности, успокаивают детей,

удовлетворяют их потребность в движении, приносят радость. С помощью простых игр с пением и стихами дети постепенно привыкают к ритму и мелодии, учатся слушать музыку и понимать ее.

Участие взрослых в подвижных играх приносит двойную пользу: доставляет детям много радости, а родителям дает возможность лучше узнать своего ребенка, стать ему другом.