

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

«Я не боюсь еще раз повторить: забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя.

**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.

Правильно ходить ребенок быстрее научится по черте, проведенной на земле, по лавочке или невысокой ограде; играют в зверушек, идущих друг за другом; в солдат, марширующих в колонне; в детей, переходящих мостик над водой; в поезд, идущий по рельсам, и т. п. Когда будет освоена ходьба по прямой, можно добавить ходьбу зигзагом между препятствиями (кубиками).

**Быстро бегать следует учить также 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.

### **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 «Воробыи»** Ребенок прыгает на месте на обеих ногах и с места 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.

**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.

**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 (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 так упражнение, учится сосредоточивать и развивает 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 ловим)*

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 волевую 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.*