

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД № 403 Г. ЧЕЛЯБИНСКА»
454902, г. Челябинск, пос. Шершни, ул. Гидрострой, 1а, тел/факс +7(351) 232-65-08
E-mail: ds403chel@mail.ru

Рекомендации (идеи) для родителей
«ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ДОМА»

Воспитатель:
Баранникова Н.А.

2021г.



Регулярная физическая активность укрепляет функциональные способности сердечно-сосудистой системы, развивает мышцы ребенка и улучшает психологическое самочувствие. В отсутствие достаточной физической активности ребенок не имеет возможности куда-либо направить свою энергию. В результате ребенок становится беспокойным и неусидчивым, ему сложнее сконцентрироваться на какой-то определенной задаче.

Одними мультиками тут не обойтись, ребенку нужно много двигаться – бегать, прыгать, играть в мяч. Чтобы направить детскую энергию в мирное русло, родителям нужно проявить фантазию и организовать им активные игры в домашних условиях.

В игре зарождается и развивается воображение, складываются представления ребёнка о добре и зле, красивом и некрасивом, хорошем и плохом. Игры воспитывают у детей необходимые им в школьной и дальнейшей жизни качества и прикладные навыки, развивают чувство коллективизма и дисциплинированности, умение владеть собой в самых разных ситуациях. В них наиболее полно раскрываются заложенные в ребенке личностные возможности. В играх между родителями и ребенком возникает дружба, взаимопонимание, а это бывает не во всех семьях. Важно только на все последующие годы сохранить такие отношения.

Я предлагаю вам несколько подвижных игр:

«Через ручеек»

Задачи: Развивать у ребенка ловкость, упражнять в прыжках на обеих ногах, в равновесии.

Описание: Кладутся 2 шнуря, расстояние между ними 2 метра – это ручеек. Ребенок должен по камушкам – дощечкам перебраться на другой берег, не замочив ног. Дощечки положены с таким расчетом, чтобы ребенок мог прыгнуть обеими ногами с одного камушка на другой. По слову «Пошли!» ребенок перебирается через ручеек. Если оступился, отходит в сторону – «сушить обувь».

Камушки и шнур можно заменить другими предметами.

«Дискотека»

Просто включаем ритмичную музыку и танцуем вместе с ребенком.

Как вариант: соревноваться в баттлах или импровизировать с движениями.

Придумайте смешные движения, имитируя маленьких утят или котят, танцуйте, пойте и смейтесь. В течение дня можно устроить несколько таких музыкальных пауз

«Попади мешочком в круг»

Задачи: Развивать у ребенка умение действовать по сигналу.

Упражнять в метании правой и левой рукой.

Описание: В центре круга выложен из веревки кружок, концы веревки связаны, круг можно начертить, или положить обруч. Диаметр круга – 2 метра. Ребенок находится на расстоянии 1-2 метров от круга. В руках мешочки с песком. По слову родителя «Бросай!», он бросает свой мешочек в круг. «Подними мешочек!» - говорит родитель. Ребенок поднимают мешочек, становятся на место. Ребенок бросает другой рукой.

«Прокати и сбей»

Соорудить игру, в которую можно играть хоть в одиночку, хоть всей семьей, проще простого, потому что «оборудование» найдется буквально в каждом доме. Берем игровой мячик и пластиковые бутылки (наполненные на дне солью, для устойчивости) или пластиковые стаканчики. Импровизированные кегли можно сделать яркими, наполнив фантиками или цветной бумагой. Правила просты: мяч, как шар в настоящем боулинге, нужно направить на выстроенные кегли - чем точнее бросок, тем больше «кеглей» упадет. Для большей заинтересованности ребенка, придумайте для него награду. А результаты можно записывать на большом листе бумаге.

«Найди выход»

В коридоре из бумажной или атласной ленты, из резинки, веревки можно соорудить лабиринт и предложить ребенку пройти через него,

стараясь не задеть. Ленты к стене крепятся с помощью строительного скотча (тогда на обоях не останется следов).

Лабиринт можно сделать на полу — горизонтальный, либо протянуть ленты по вертикали под углом.

«Попади в цель» (развитие меткости)

Тренируем меткость детей в домашних условиях. Мишеню для игры может послужить все, что угодно: пластиковая пятилитровая бутылка, в которой вырезано отверстие для мячей, корзинка или детское ведерко. Далее из фольги (бумаги, газеты) делаем мячики и пробуем попасть в мишень. *Усложняем условия:* целимся по очереди левой и правой руками. Можно устроить семейные соревнования: кто забросит больше шариков в мишень за определенное время или одновременно после команды «Начали!».

«Стоп музыка – выполни задание!»

Веселая игра для детей, которая хорошо разбавит скучное время дома. Нужно под ритмичную музыку просто перекидывать друг другу какую-то забавную мягкую плюшевую игрушку. Как только музыка останавливается, игрок с игрушкой в руках должен выполнить условие: рассказать стишок, спеть песенку или прокукарекать.

«Ходим ровно» (формирование правильной осанки)

В период, когда нет возможности выйти ребенку на улицу, а ему хочется развиться и бегать, заинтересуйте и ограничьте его в движении, положив ему на голову мешочек, наполненный фасолью или книгу. Такие мешочки можно приготовить заранее из ткани или из обычных пакетов. Дети кладут такой мешочек или книгу на голову и начинают двигаться. Спина прямая, руки на поясе. Это упражнение очень полезное и приводит к формированию правильной осанки.

«Классики дома» (прыжки с продвижением вперед)

В эту игру можно играть разными вариантами:

- Перепрыгивать;

- Перешагивать;
- Ходьба по полоскам;
- Бросок мяча;
- Прокатывание мяча.

Устройте подобные мероприятия для своего ребенка, и вы увидите, как загорятся их глаза. Тем более, что придумывать ничего сверхъестественного не придется. Ребята такие фантазеры, что вам нужно только подать идею, а остальное они додумают сами. Так, можно устроить:

«Помогаем маме»

Попросите ребенка вам помочь: перенести в другую комнату подушку, табуретку или что-то другое большого размера, но не слишком тяжелое; поставить книги на высокую полку и так далее. Малыш не только будет рад, что он смог быть вам полезным, но и получит дополнительную физическую нагрузку.

«Вокруг света»

Обозначьте в разных местах комнаты или квартиры страны, до которых можно добраться разным способом – по сухе, по воде, по воздуху. Предложите ребенку совершить путешествие. Вы предлагаете страну, ребенок решает, каким способом можно добраться до нее, и перемещается в нужное место, выполняя соответствующие движения: едет на машине или на поезде, плывет на корабле или летит на самолете или вертолете. Например, из России во Францию можно добраться на машине, поездом или самолетом. А из Франции в Канаду – самолетом или на корабле.

Удачи! Играйте на здоровье!