

«Играйте дома в подвижные игры»



Подвижные игры в значительно большей степени, чем все другие формы физической культуры, соответствуют потребностям растущего организма в движении. Игра всегда связана с личной инициативой, творчеством, фантазией, вызывает эмоциональный подъем, отвечает всем законам развивающегося организма дошкольника, а потому всегда желанна. Она становится первой жизненной потребностью ребенка, к удовлетворению которой он сам очень стремится.

В игре, как правило, используются естественные движения. Они не только способствуют физическому развитию малыша, но и, что очень важно, стимулируют деятельность его головного мозга, а значит, и всех органов и систем. 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 малышом возникает дружба, взаимопонимание. Важно только на все последующие годы сохранить такие отношения.

Мы предлагаем вам несколько подвижных игр:

Через ручеек

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

Описание: Кладутся 2 шнура, 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».

Найди, где спрятано!

Ребенок сидит с одной стороны комнаты. Родитель показывает ребенку игрушку или флажок, который он будет прятать. Родитель предлагает отвернуться. Сам отходит от ребенка на несколько шагов и прячет флажок, после чего говорит: "Ищи!" Ребенок начинает искать.

Путаница.

«Путаница» - тактильно-контактная игра. Хорошо подходит для больших компаний. Игра простая и не требовательная к месту, поэтому в неё часто играли дома всей семьёй.

Описание: Выбирается водящий. Он отворачивается и начинает громко считать до 20. Можно просто выкрикивать какую-нибудь длинную считалочку.

Остальные игроки встают в круг, берутся за руки и начинают запутываться, не расцепляя рук. Они крутятся, перешагивают, закидывают руки, подлезают друг под друга, поворачиваются и т.д. Запутаться нужно, пока водящий считает.

На счёт «двадцать» водящий поворачивается к клубку игроков и принимается их распутывать. Руки игроков в процессе распутывания расцеплять нельзя. Если водящий распутал всех – он победитель. Если водящий не смог или делал это слишком долго, - он проиграл и будет водить снова.