**Материал по физкультуре 1 младшая группа.**

**Консультация для родителей по плану самообразования «Подвижные игры для малышей».**

 Одной из важнейших задач нашего общества является формирование жизнеспособного, здорового подрастающего поколения. В настоящее время в условиях неблагоприятной экологической обстановки, не устойчивых социальных условий проблема здоровья детей является особенно актуальной.

«Начинать решать эту важную проблему необходимо ещё задолго до рождения ребёнка и , особенно в первые, самые ответственные его годы жизни. Именно в этот возрастной период закладываются основы здоровья человека , вырабатывается сопротивляемость организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды…»

*(И. А. Аршавский).*

Известный физиолог А.Г. Сухарев рассматривает здоровье ребёнка как

динамический процесс приспособления организма к меняющимся условиям окружающей среды и устойчивости его к воздействиям неблагоприятных факторов. Из данного определения следует, что здоровье можно формировать, воспроизводить, увеличивать, а не только сохранять. Одним из факторов, формирующих здоровье ребёнка, является двигательная активность. Она определяется как количество движений, которое малыш производит в течение всего бодрствования. Содержанием двигательной активности являются разнообразные движения: ходьба, бег, прыжки, лазанье, метание. Движения являются биологической потребностью растущего организма, без удовлетворения которой ребёнок не может правильно развиваться и расти здоровым. Они способствуют развитию всех систем организма и особенно сердечно- сосудистой, дыхательной, костно - мышечной, нервной. Под влиянием движений улучшается обмен веществ. Исследования убедительно доказали зависимость здоровья от двигательной активности. Следует отметить, что двигательная активность оказывает положительное влияние не только на здоровье детей, но и на их общее развитие. Под влиянием движений развивается эмоциональная, волевая, познавательная сфера малыша. Чем разнообразнее движения, которые выполняет ребёнок, тем богаче его двигательный опыт, тем больше поступает информации в мозг, что способствует более интенсивному интеллектуальному развитию малыша. Разнообразные движения, особенно если они связаны с работой рук, оказывают положительное влияние на развитие речи. Во время ходьбы, лазанья, бега и других движений ребёнок сталкивается с целым рядом предметов, познаёт их свойства (тяжёлый, лёгкий, мягкий, твёрдый, длинный, короткий и т. п.). Малыш развивает умение ориентироваться в пространстве, овладевая такими понятиями, как «далеко», «близко», «высоко», «низко» и т.д.

Особенности костно-мышечного аппарата, нервной системы и психических процессов у детей младшего возраста таковы, что движения их недостаточно координированы, им трудно сохранять равновесие, они не могут овладеть в полной мере техникой основных движений. Учитывая эти особенности, взрослым необходимо обогащать двигательный опыт детей, способствовать развитию их движений.

В решении этой задачи эффективным средством может стать подвижная игра.

Подвижная игра, как и игры вообще, являются необходимой жизненной потребностью маленьких детей. В них удовлетворяется стремление детского организма к движению, решаются самые разнообразные задачи. Играя, дети оживленно и радостно упражняются в тех или иных движениях. Знакомство с разными способами выполнения одних и тех же движений обогащает самостоятельную двигательную деятельность детей.

Подвижные игры способствуют не только развитию движений, но и уточнению у детей представлений об окружающей жизни, свойствах предметов. Многие игры содержат тексты, что способствует активизации речевого общения детей.

В подвижных играх развивается память, внимание, воображение. В них дети приобретают опыт общения со взрослыми и друг с другом. Подвижные игры являются также средством развития личностных качеств: самостоятельности, активности, инициативности.

**Предлагаю вашему вниманию подборку подвижных игр для развития двигательной активности детей.**

**Подвижная игра «Движения животных».**Подвижная игра, которая развивает воображение и координацию.

* Вырежьте из журналов, старых книг картинки с изображением животных, знакомых вашему ребёнку. Или распечатайте предложенные.
* Наклейте каждую картинку на отдельный небольшой лист плотной цветной бумаги или картона, чтобы получился набор открыток с животными.
* Покажите открытки своему малышу и обсудите каждую из них. Расскажите, как животное «говорит» и как оно двигается.
* Продемонстрируйте это и попросите малыша повторить за вами. Утрируйте движения, чтобы малыш смог лучше понять характер и величину шагов. Например, слон в вашем исполнении делает очень медленные, неуклюжие и тяжеловесные шаги, а котёнок совершает быстрые и лёгкие шажки.
* Положите открытки на стол. Попросите ребёнка выбрать какую-то одну. Скажите, как зовут животное, на которое пал выбор, и попросите малыша подвигаться, как оно.

**Русская народная игра «Зайка»**

На все слова игры имитируйте движения вместе с ребёнком.

Зайка серенький сидит
И ушами шевелит.
Вот так, вот так
Он ушами шевелит.
Зайке холодно сидеть,
Надо лапочки согреть.
Вот так, вот так
Надо лапочки согреть
Зайке холодно стоять,
Надо зайке поскакать.
Вот так, вот так
Надо зайке поскакать.
Зайку волк испугал!
Зайка тут же убежал!

**Двигательное упражнение «Солнечные зайчики».**

 Перед этой игрой можно поговорить с ребенком о том, что наступила весна, Солнышку весной становится весело и оно пускает солнечных зайчиков. Если позволяет погода, то возьмите зеркальце и попускайте солнечных зайчиков по комнате. А затем поиграйте в эту игру (для игры нужна музыка – любые детские песенки).

Солнечные зайчики —
Прыг, прыг, скок,
Прыгают, как мячики,
Прыг, прыг, скок…

(На громкую музыку дети прыгают на обеих ногах высоко, на тихую — легко, невысокими прыжками ). Поглядело солнышко, где же живет песик? (можно взять игрушку собачку и подыграть малышу – поискать собачку с помощью зеркальца).

А пес и в холод, и в жару, к себе ложится в конуру.

**«Тучка и солнышко»**

Тучка солнышко закрыла,
Наших деток намочила!
Ну-ка, все сюда бегом,
Вас накрою я зонтом!

Мама проговаривает слова игры, раскрывая при этом зонт. Предлагает малышу спрятаться под ним. Убирает зонт:

\*\*\*
Тучка спряталась за лес,
Смотрит солнышко с небес,
И такое чистое, Тёплое, лучистое.

Попрыгайте и побегайте с малышом за ручку по комнате. Повторите 2-3 раза эту игру.

**Ритмика: игра «Солнышко»**

Вот как солнышко встает (Медленно поднимают руки вверх)
Выше, выше, выше!
К ночи солнышко зайдет (Медленно опускают руки)
Ниже, ниже, ниже.
Хорошо, хорошо («Фонарики»)
Солнышко смеется,
А под солнышком всем (Хлопают в ладоши)
Весело поется.
Солнце рано утречком поднималось,
Студеной водицею умывалось.
Протоптало солнышко сто дорожек!
Почему у солнышка столько ножек?

**Пальчиковая игра «Расскажу про кошку»**

Подставляй ладошку (Вытягиваем вперёд руку ладошкой вверх)
Расскажу про кошку (Гладим ладонь другой рукой)
Будем пальчики считать? (Шевелим пальчиками)
Будем пальчики считать! (Сжимаем пальчики в кулак и разжимаем)
Раз-два-три четыре-пять! (Поочерёдно загибаем пальчики на руке)
Вот - кулак, (Сжимаем пальцы в кулак)
А вот - ладошка. (Разжимаем их)
На ладошку села кошка! (Ставим на ладонь пальцы второй руки)
И крадётся потихоньку, («Пробегают» пальчиками по руке до плеча)
И крадётся потихоньку… (Прячут кисть другой руки в подмышечную впадину)
Видно мышка там живёт!

**Подвижная игра-имитация.**

Можно поиграть с малышом в игру-имитацию. Ребёнок выполняет движения соответственно тексту.

Все котятки мыли лапки:
Вот так, вот так!
Мыли ушки, мыли брюшки:
Вот так, вот так!
А потом они устали,
Сладко-сладко засыпали:
Вот так, вот так!

**Ритмика: игра «Где же наши ручки?»**

Взрослые проговаривают текст, дети подговаривают им и выполняют соответствующие движения.

\*\*\*
У меня пропали руки.
Где вы, рученьки мои? (руки за спиной)
Раз, два, три, четыре, пять —
Покажитесь мне опять, (показывают руки)
У меня пропали уши.
Где вы, ушеньки мои? (уши закрывают ладошками)
Раз, два, три, четыре, пять —
Покажитесь мне опять, (показывают уши)
У меня пропали глазки.
Где вы, глазоньки мои? (глаза закрывают ладошками)
Раз, два, три, четыре, пять —
Покажитесь мне опять, (убирают ладошки от глаз).