

Консультация для родителей.

«Значение подвижной игры в жизни дошкольника»

Если спросить ребенка о том, что он больше всего любит делать, он ответит – играть! Дети играют и дома, и в детском саду. Им хочется играть всегда и везде, но больше всего они любят, когда взрослые играют вместе с ними.

Но родители часто не могут найти и 15 минут в день для игры со своим сынишкой или дочкой, или, как утверждают дети, «не умеют играть». Может быть, они просто не придают никакого значения игре?

Родители чаще всего на вопрос - «Играете ли вы со своим ребенком?», отвечают - «Они и так играют всегда, надо же и полезными вещами заниматься», или «Я не знаю в какие игры поиграть с ним»

Из этого следует, что родители не играют с детьми не потому, что «сверхзаняты», а потому, что отношение взрослых к детской игре ошибочное. Многие думают, что в игре, особенно подвижной, немного пользы, лучше привлечь ребенка к более серьезным занятиям.

Они считают, что важнее научить ребенка читать и считать, а подвижная игра – это пустое развлечение и играть вовсе не обязательно.

Родители забывают, что энергия, которая у маленького ребенка бьет ключом, требует своего выхода наружу, поэтому детям дошкольного возраста движение и подвижные игры необходимы.

Иногда родители сами могут способствовать или препятствовать физической активности ребенка. Часто они занимают позицию гиперопеки над ребенком, запрещая ему те или иные физические упражнения, опасаясь вредного влияния, переутомления, травм и т.п., и тем самым тормозят развитие ребенка.

Если ребенок мало двигается, то, как отмечает Шапкова Л.В. (доктор педагогических наук, профессор кафедры адаптивной физической культуры), «при **гипокинезии (малоподвижности)** у детей снижается активность биохимических процессов, ослабевает иммунитет к простудным и инфекционным заболеваниям, сужается диапазон возможностей дыхательной и сердечно-сосудистой систем, ослабляется нервно-мышечный аппарат. Формируются различные дефекты осанки, что приводит к мышечной гипотонии, уменьшению подвижности грудной клетки во всех ее отделах, общему ослаблению организма и снижению жизненного тонуса. Характерным следствием указанных нарушений в функционировании различных систем и органов является ухудшение физических и психомоторных качеств: координации, точности и быстроты движений, скорости двигательной реакции, подвижности и общей работоспособности»

Единственной мерой предупреждения и ликвидации отрицательных последствий гипокинезии, является расширение двигательной активности детей, закаливание, широкое применение подвижных игр и игр спортивного характера на свежем воздухе с использованием основных спортивных движений, обеспечивающих оздоровительный, общеукрепляющий эффект.

В подвижной игре ребенок принимает на себя определенную роль, т.е. действует так, как должен поступать выбранный им персонаж. Таким образом, ребенок учится действовать в соответствии с определенными правилами, и добровольно (даже с удовольствием) подчинять свое поведение этим правилам. Эта способность просто необходима в дальнейшем, прежде всего в школе.

У детей лучше, чем у взрослых, развита интуитивная способность улавливать чужое эмоциональное состояние. Поэтому важно не упустить это благодатное время для развития у ребенка эмпатии, сострадания, общительности, доброты. Важное место в этом процессе принадлежит родителям, от которых ребенок сознательно или бессознательно усваивает привычки, отношение к окружающему миру, манеру поведения.

А ведь совместная подвижная игра — уникальный вид сотрудничества. В ней все равны: мама и бабушка, папа и дедушка. Не случайно психологи считают, что подлинно

доверительные отношения между родителями и детьми возможны только в игре. Родители должны не только организовать подвижную игру, но и активно включаться в детские забавы. Такое участие взрослых приносит двойную пользу: доставляет детям много радости и удовольствия, а папам и мамам даёт возможность лучше узнать своего ребёнка, стать его другом. Обстановка доброжелательности, взаимопомощи, соперничества и взаимодействие с родителями — все это является постоянно действующим стимулом и главной ценностью совместной подвижной игры.

Организируйте досуг вашего малыша на пользу его здоровья в виде подвижной игры. Выбирая подвижную игру для ребенка, отслеживайте соответствие игровых действий возрасту ребенка, его знаниям, умениям и навыкам.

Мы предлагаем вам несколько подвижных игр, которые помогут вам с пользой и радостью провести свободное время со своими детьми:

КТО БРОСИТ ДАЛЬШЕ МЕШОЧЕК

Задачи: создавать условия для развития у детей умения действовать по сигналу. Способствовать упражнению в метании правой и левой рукой.

Описание: Играющие становятся на одной линии перед положенной на пол веревкой. Все получают мешочки 3 разных цветов. По слову «Бросай!» дети бросают мешочек вдалеку. Взрослый обращает внимание детей на то, чей мешочек упал дальше и говорит: «Поднимите мешочки!». Игра заканчивается, когда все играющие бросят мешочки.

Правила: Бросать и поднимать мешочки можно только по сигналу ведущего.

Варианты: Поставить ориентиры – кто дальше. Бросать шишки, мячики, копыя.

САМОЛЕТЫ

Задачи: Способствовать развитию у детей ориентировки в пространстве. Упражнять в беге.

Описание: Играющие изображают летчиков на самолетах. Они готовятся к полету. По сигналу ведущего «К полету готовься!» играющие кружат согнутыми в локтях руками – заводят мотор. «Летите!» - говорит ведущий. Играющие поднимают руки в стороны и летят врассыпную, в разных направлениях. По сигналу «На посадку!» - самолеты находят свои места и приземляются.

Правила: Играющие должны действовать по сигналам.

ЛОХМАТЫЙ ПЕС

Задачи: Создавать условия для развития у детей умения действовать по сигналу.

Описание: Ребенок изображает собаку, он сидит на стуле в одном конце площадки, и делает вид, что спит. Остальные участники находятся в другом конце помещения за чертой – это дом. Они тихо подходят к собаке, и говорят:

«Вот лежит лохматый пес, В лапы свой уткнувши нос.

Тихо, смирно он лежит – Не то дремлет, не то спит.

Подойдем к нему, разбудим, И посмотрим – что же будет?».

«Пес» просыпается, встает и начинает догонять. Игроки убегают в дом (встают за черту). Роль передается другому ребенку. Игра повторяется.

МЯЧ ЧЕРЕЗ СЕТКУ

Задачи: Создавать условия для формирования навыка бросания мяча через сетку двумя руками снизу и из-за головы.

Материал: Мячи и сетка.

Описание: На расстоянии 1м от сетки на линии с обеих сторон стоят играющие напротив друг друга. По сигналу ведущего: «Начинай!» - игрок бросает мяч через сетку другому игроку, стоящему напротив. Тот, поймав мяч, перебрасывает его стоящему рядом и т. д.

Приятного времяпровождения!
Не забывайте – «ДВИЖЕНИЕ ЭТО ЖИЗНЬ».