

**Консультация для родителей на тему:  
«Двигаемся и играем».**

Консультацию подготовила:  
инструктор по физической культуре  
Калинина Анна Викторовна

Игры для детей значат намного больше, нежели для нас взрослых. Они не только увлекают ребёнка, но и помогают ему познавать мир, развиваться физически и духовно. **Играя с ребёнком в двигательные игры** вы станете ближе к нему, сможете показать на собственном примере то, что хотите донести до своего малыша.

Не думайте, что игра для ребенка - это всего лишь пустая трата времени. Игра – это самое полезное занятие, которое не смогут заменить ни книги, ни фильмы, ни занятия в школе. К тому же, играючи, ребенок может быстрее научиться общаться, выражать свои чувства, управлять ими, развить речь, воображение и творчество. А подвижные игры помогают усовершенствовать движения и координацию.

**А что может быть полезнее игры?  
Только когда родители играют вместе с ребенком!**

Для того, чтобы совместные игры приносили удовольствие и взрослым, и детям, следует выбрать тот вариант, который будет нравиться обоим возрастам. Не бойтесь показаться смешным и забавным. Устройте для ребёнка «полосу препятствий» из подручных средств. Это, во-первых, весело, во-вторых, несложно, а в третьих, поможет вам отработать все необходимые по возрасту навыки и умения. Итак, начнем с прыжков.

**- Прыжки.** Для того чтобы вдоволь попрыгать, приготовим на нашей полосе препятствий специальные приспособления. Так, вырезанные из зеленой бумаги кружочки превратятся в кочки на болоте, если вы с малышом изображаете лягушек. С кочки на кочку можно перешагивать, перепрыгивать двумя ногами, скакать поочередно то на правой, то на левой ножке. Для самых маленьких прыгунов «кочки» расположите совсем близко друг к другу. Во время прыжков приговаривайте что-нибудь вроде:

Мы – зеленые лягушки,  
Резво скачем на опушке.

Добавьте перепрыгивание через небольшие препятствия, например, кубики.

- **Ходим и бегаем.** Предложите малышу побегать от одной стены к другой. Пусть он будет, скажем, автомобильчиком или маленькой лошадкой, которые перевозят пассажиров. Малыш берет игрушку, бежит в другой конец комнаты, оставляет там «пассажира» и возвращается за следующим. Для ребятшек постарше задачу усложняем. На пути у нас появляется преграда – мост через реку. Его роль сыграет лента, по которой нужно постараться пройти, не наступая на пол, полоска бумаги, дорожка из кубиков, доска. На дороге можно расстелить жесткий массажный коврик. Тогда, бегая туда-сюда, малыш будет всякий раз наступать на него, тем самым, стимулируя нервные окончания на подошвах. Понятно, что делать это нужно босиком. Если у вас в хозяйстве отыщется пара маленьких пластмассовых тазиков или мисок, они превратятся в неимоверно полезный тренажер. На них (в перевернутом виде) можно взбираться (ну-ка, поднимемся на холмик), спрыгивать с них, перешагивать с одного «холмика» на другой (начинайте с 10 см и постепенно увеличивайте расстояние). Очень полезно бегать с малышом змейкой, огибая расставленные по комнате стулья или кегли (их заменят пластиковые бутылки), проходить по коридору из кеглей, двигаться спиной вперед и с закрытыми глазами.

Все это отлично развивает координацию движений, чувство равновесия.

- **Ползаем.** Ползание – очень полезный навык, развивающий силу, ловкость, координацию движений, укрепляющий мышцы и позвоночник. Ползать можно просто по полу, изображая змею, а можно построить всякие препятствия: «норки», «тоннели», «пещеры». Замечательный тоннель получится, если поставить в ряд несколько стульев или табуретов. Можно свернуть рулоном туристский коврик или сделать узкое «ущелье» из диванных подушек. Здесь даже можно особо ничего не обыгрывать. Малыши просто обожают проползать через подобные сооружения. Пусть малыш потренируется ползать как вперед, так и назад.

**Очень много игр можно придумать, используя обруч или мяч.**

Так обруч можно просто прокатывать по прямой, между предметами, как в «ворота», друг другу; из обручей можно сделать дорожку и весело прыгать по ней «из кружка в кружок»; а ещё в обруч можно пролезать разными способами.

Мяч есть у каждого ребёнка. Мячи могут быть разными по размеру, цвету. Мяч можно подбрасывать вверх «Подбрось – поймай», бросать его о землю и ловить, бросать друг другу «Лови – бросай, мяч не теряй», прокатывать - «Прокати мяч», «Прокати в ворота», «Сбей кеглю».

- **Не теряем ни минутки!**

Самое лучшее для развития выносливости ребёнка – это как можно больше с ним ходить. Используйте любую возможность, чтобы малыш смог потренироваться в ловкости. Например, поиграйте в «догонялки». Сначала убегают малыш, а мама догоняет и обнимает его, а потом кроха ловит маму. «Побежали к дереву!» – говорит мама и увлекает ребенка к ближайшему дереву. «А теперь ты сам беги вон к тому кусту!».

Так, короткими перебежками, можно преодолевать большие расстояния. Если ваш путь лежит не вдоль оживленной дороги, а через дворы, используйте бордюр тротуара в качестве тренажера, позволяя малышу идти по нему.

## **Стихи читаем, двигаемся и играем!**

Дети любят различные игровые стишки и песенки. Вы наверняка и сами знаете немало таких игр. Например, «Баба сеяла горох» или «Шел король по лесу...». И даже если часть слов забылась, их можно по ходу игры придумать заново. Главное, чтобы было весело.

Такие игры помогают малышу лучше понимать речь взрослых, выполнять действия по команде, развивают чувство ритма и, конечно, способствуют физическому развитию. В них можно играть и дома, и во дворе,

Сначала проговаривайте стишки, показывая малышу все необходимые действия: потянулись, потопали, поскакали, полетали, поклонились в конце. Увлечите кроху своим примером, для этого делайте все упражнения весело, с азартом. Очень скоро малыш запомнит незамысловатые строчки и те движения, которые нужно под них выполнять. Здорово! Кроме всего прочего, мы развиваем еще и память.

## **ГНОМЫ**

**Утром гномы в лес пошли.**

*(шаг на месте)*

**По дороге гриб нашли.**

*(наклон вперед, выпрямиться, руки на поясе)*

**А за ним-то раз, два, три -**

*(наклоны туловища из стороны в сторону)*

**Показались ещё три!**

*(руки вперед, затем в сторону)*

**И пока грибы срывали,**

*(наклоны вперед, руки к полу)*

**Гномы в школу опоздали.**

*(руки к щекам и покачать головой из стороны в сторону)*

**Побежали, заспешили (бег на месте)**

**И грибы все уронили! (присесть)**

## **БУРАТИНО**

**Буратино потянулся,**

*(руки поднять через стороны вверх, потянуться, поднявшись на носочки)*

**Раз - нагнулся,**

**Два - нагнулся,**

*(наклоны корпуса вперед)*

**Руки в сторону развел,**

*(руки развести в стороны)*

**Ключик, видно, не нашел.**

*(повороты вправо и влево)*

**Чтобы ключик нам достать,**

**Нужно на носочки встать.**

*(руки на поясе, подняться на носочки)*

## **БАБОЧКА**

**Спал цветок**

*(исходное положение: присесть, спрятав голову в колени, и обхватив колени руками)*

**И вдруг проснулся.**

*(поднять голову, выпрямить руки; затем опустить руки вдоль тела)*

**Больше спать не захотел.**

**Шевельнулся, потянулся.**

**Взвился вверх и полетел.**

*(выпрямить спину, подняться; слегка покачаться вправо-влево; отвести руки назад - «вырастают крылья»)*

**Солнце утром лишь проснется -**

**Бабочка кружит и вьется.**

*(«летать», имитируя движения бабочки)*

**Играйте вместе с детьми!**