

Консультация для родителей

Подготовила: Агафонова Нина Евгеньевна

***«Подвижные игры на свежем воздухе в летний период
с детьми».***

Игра – естественный спутник жизни ребёнка и поэтому отвечает законам, заложенным самой природой в развивающемся организме ребёнка. Творчество, фантазия, являющиеся непременным условием большинства подвижных игр, а положительные эмоции, творчество – важнейшие факторы оздоровления. Во время проведения подвижных игр на открытом воздухе дети получают возможность проявить большую активность, самостоятельность и инициативу в действиях. Физические упражнения на свежем воздухе оказывают закаливающее действие на детский организм, что повышает его устойчивость к простудным респираторным заболеваниям, увеличивают двигательную активность детей, способствуют более прочному закреплению двигательных навыков и развитию физических качеств. Особую ценность имеют игры, в которые дети играют вместе с родителями. Личный пример взрослого повышает интерес детей к двигательной деятельности, благотворно влияет на воспитание потребности в занятиях физической культурой и спортом.

Нужно учитывать особенности физического развития малыша, его настроение, состояние здоровья, желание играть в ту или иную игру. Необходимо чаще хвалить ребёнка, вселять ему уверенность в собственных силах.

Важно: интенсивные подвижные и спортивные игры с бегом, прыжками чередовать с более спокойными, чтобы предупредить у ребёнка переутомление от активных занятий физической культурой.

Удивляйте и радуйте своих детей. Активно участвуйте в детских забавах, это поможет сблизить всех членов семьи и наладить взаимопонимание.

Подвижные игры для детей 3-4 лет.

«Самолетики»

На игровой площадке чертится круг. Это аэродром.

Ребёнок, изображает самолётик, расставив руки в стороны, летает за пределами круга, мама при этом произносит:

Самолетик летит
Весело несётся,
Вдруг летит большая туча,
Стало всё темно вокруг,
Самолётик – на посадку!

При этих словах мама - «туча» пытается поймать самолётик, а тот пытается укрыться в кругу.

«Наперегонки»

На игровой площадке чертятся две линии, напротив друг друга, расстояние между ними 7 метров. За одной линией кладут игрушки. По сигналу мама и ребёнок бегут до игрушек, берут одну и приносят на линию старта.

«Коза рогатая»

На площадке чертится квадрат – это домик козы, куда прячется ребёнок от мамы - козы. Мама произносит слова:

Идёт коза рогатая,
Идет коза бодатая
За малыши ребятами.
Ножками топ-топ,
Глазками хлоп-хлоп,
Кто каши не ест,
Молока не пьёт –
Того забодаю, забодаю, забодаю!

Ребёнок убегает в домик, а мама его догоняет.

«Жмурки»

Мама завязывает себе глаза повязкой и говорит ребёнку, что сейчас будет ловить его с закрытыми глазами. Она ходит, широко расставив руки, и пытается поймать малыша. Ребёнок может хлопать, смеяться, кричать. Мама делает вид, что хочет поймать его, помня основную задачу: позабавить ребёнка, посмешить, дать волю набегаться, порезвиться.

Подвижные игры для детей 4-5 лет.

«Прыгает, не прыгает»

Мама называет животных и предметы, которые «прыгают и не прыгают». Если она назвала то, что прыгает (например, мяч), ребёнок должен подпрыгнуть вверх, оттолкнувшись двумя ногами, если назовет то, что не прыгает, то никаких движений делать не надо.

- Лягушка.

- Воробей.
- Кузнечик.
- Кенгуру.
- Зайчик.
- Парашютист.
- Слон.
- Мячик. И т.д.

«Прыжки по кругу»

На площадке чертится круг, мама и ребёнок становятся с разных сторон круга, по сигналу они начинают прыгать с разных сторон по кругу на правой ноге (затем на левой ноге), стараясь, догнать и запятнать друг друга.

Подвижные игры для детей 5-6 лет.

«Змейка»

На земле (зигзагообразно) кладут предметы на расстоянии 50 см один от другого. Мама и ребёнок бегут змейкой, обегая каждый предмет и стараясь не задеть его.

«Поймай комара»

Мама берёт прут длиной 1,5 – 2 м и привязывает к нему комара, сделанного из бумаги, затем кружит его над головой ребёнка, он подпрыгивает и старается поймать его обеими руками.

Подвижные игры для детей 6-7 лет.

«Попади в след»

Ребёнок стоит на месте. Мама обрисовывает контуры его стоп (некоторым запасом). По сигналу надо подпрыгнуть высоко вверх и приземлиться на прежнем месте (след в след).

«Пятнашки на одной ноге».

Ребёнок - пятнашки, прыгая на одной ноге, старается догнать маму и запятнать, мама, прыгая на одной ноге, старается не попасться.