

Растим детей крепкими, сильными, ловкими

консультация для родителей

инструктора по физической культуре

Мавровой Е. Л.

Ребенку дошкольного возраста нравится играть, и он играет с большим увлечением. Эмоциональную силу игры необходимо использовать для дальнейшего развития красивой походки, ловкости, быстроты бега, смелых прыжков, ловкого лазания и метания. Будет здорово, если на прогулке ребенок будет играть в подвижные игры не только с родителями, но и вместе с другими детьми. Ведь в этот период возрастает потребность в общении со сверстниками, формируются взаимоотношения, определяемые целями коллективной игры. Ниже предлагаем Вам, дорогие родители, несколько интересных подвижных игр, в которые можно играть на детской площадке.

«Перенеси предметы». На расстоянии 5-10 метров чертим 2 круга, в которые складываем мелкие предметы (шишки, желуди, камешки). По команде ребенок переносит предметы по одному из одного круга в другой. Можно соревноваться в паре со взрослым или другим ребенком.

«Прыгающие кружки». Начертите на площадке несколько кругов недалеко друг от друга в виде человечка. Научите ребенка прыгать из кружка в кружок. Позже игру усложните: ребенок бросает камешек: в какой кружок он упадет, туда ребенок должен прыгнуть. С 5 лет ребенок может перепрыгивать на одной ноге.

«Повтори за мной». Взрослый бросает мяч о землю так, чтобы он высоко подскочил, одновременно называя любое слово. Ребенок старается поймать мяч после отскока о землю и повторить это слово.

«Тише едешь – дальше будешь». Хорошо знакомая игра не только родителям, но и бабушкам и дедушкам. Расстояние 10-15 метров ограничивают двумя линиями. На старте в ряд стоят дети, на финише - лицом к ним взрослый. Взрослый отворачивается и говорит слова: «Тише едешь – дальше будешь». Во время произнесения этих слов дети двигаются вперед к финишу, стараясь быстрее преодолеть расстояние. По сигналу: «Стоп!» взрослый поворачивается, дети должны успеть остановиться. Если взрослый заметил движения какого-либо ребенка, последний возвращается на старт и продолжает движение по следующей команде. Выигрывает тот ребенок, который быстрее дойдет до финишной линии; он становится водящим.

«Гонка мячей». Взрослый катит ребенку по очереди 2-3 и более мячей, ребенок быстро возвращает их обратно. Развивается быстрота реакции и ловкость.

«Борьба за мяч». Между детьми находится перекладина на высоте вытянутой руки ребенка. По команде дети начинают перебрасывать мяч через перекладину друг другу. По команде: «Стоп» они останавливаются и приседают. Проигравшим считается тот, на чьей стороне остался мяч.

«Самый меткий». На расстоянии 2,5 – 3,5 метра (в зависимости от возраста ребенка) ставится корзина (обруч и т.д). Взрослый предлагает детям бросать по очереди мелкие предметы (шишки, камешки, желуди) в корзину. За попадание ребенок получает одно очко. В конце игры подсчитываются очки и определяется победитель.

Желаем Вам успехов!

Используемая литература:

1. В.А. Доскин, Л.Г. Голубева. Растем здоровыми.
2. В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров. Развивающая педагогика оздоровления.