

Подготовила воспитатель:

Карбушева А.А.

Консультация для родителей «Подвижные игры дома для детей раннего возраста»

Правильно ходить, быстро бегать, смело прыгать, ловко лазать и бросать мяч ребенок проще всего научится в подвижной игре, когда он незаметно для себя, без принуждения выполняет ваши требования и совершенствуется как в двигательном развитии, так и в умении правильно вести себя в коллективе.

Подвижные игры для малышей носят тематический характер. Вначале подвижные игры очень просты, их содержание, понятия и определения взяты из детского мира: дети, зверушки, простые предметы и действия с ними.

Правильно ходить ребенок быстрее научится по черте, проведенной на земле, по лавочке или невысокой ограде; играют в зверушек, идущих друг за другом; в солдат, марширующих в колонне; в детей, переходящих мостик над водой; в поезд, идущий по рельсам, и т. п. Когда будет освоена ходьба по прямой, можно добавить ходьбу зигзагом между препятствиями (кубиками).

Подвижная игра "Тучи и ветер" Ребенок изображает кругообразными движениями рук над головой и движениями всего тела большие и маленькие тучи. Потом он быстро бежит — как тучи, которые гонит по небу ветер.

Подвижная игра "Автомобиль" Ребенок изображает движение автомобиля (поезда, автобуса, самолета), выполняя руками соответствующие движения.

Подвижная игра "Салки" Играйте в салки на корточках, на одно ноге, в «деревянные», «железные» и т. п. (дети спасаются от «салки», присаживаясь на корточки, вставая на одну ногу, дотрагиваясь до деревянного или железного предмета). Роль «салки» поочередно исполняют взрослый и ребенок, причем доставьте ребенку радость осалить вас. После продолжительного бега сделайте дыхательные упражнения с интенсивным выдохом.

Подвижная игра "Пчелки" Вместе с ребенком изображайте пчелок, слетающихся к улью, который можно обозначить линией на земле, ограничить бельевой веревкой и т. п. Следите за тем, чтобы ребенок бежал легко, руки свободно двигались.

Подвижная игра "Дождик" Убегайте вместе с ребенком, чтобы как можно скорее спрятаться дома «под крышу».

Подвижная игра "Лужи" Выложите из лент (веревки, шнуров, скакалок) различные черточки и кружки. Затем возьмите ребенка за руку и в беге перепрыгивайте с ним через выложенные препятствия. Цель — научить ребенка не останавливаться перед чертой, не прерывать бег.

Подвижная игра "Кукла прыгает" Взрослый держит ребенка за обе руки лицом к себе и вместе с ним прыгает с ноги на ногу или одновременно на обеих ногах. Позже выполняйте упражнение, не держась за руки.

Подвижная игра "Воробы" Ребенок прыгает на месте на обеих ногах и с места вперед и назад. Взрослый вначале держит ребенка под мышки, а позже за плечи, лицом к себе. Освоив этот способ, держите ребенка только за одну руку и прыгайте вместе с ним.

Лазанье следует активно использовать в своих занятиях и подвижных играх, так как оно благотворно воздействует на подвижность позвоночника, укрепляет мышцы рук, ног и туловища, стимулирует деятельность внутренних органов. Дети любят лазать, особенно вверх, поскольку именно таким путем они удовлетворяют свою потребность в движении. Родители должны стремиться к тому, чтобы ребенок вместо ползания на коленках, которое чрезмерно отягощает чувствительные коленные суставы, быстрее начал ползать на четвереньках, опираясь на кисти и ступни.

Подвижная игра "Кошечка крадется" Ребенок ползает на четвереньках. Потом он останавливается и поворачивает голову (кошечка оглядывается), затем наклоняет голову к земле (кошечка пьет).

Подвижная игра "Змея ползет" Взрослый укрепляет веревку в горизонтальном положении низко над землей и побуждает ребенка проползти под ней на животе.

Дорожка препятствий. Как уже говорилось, дома легко можно оборудовать дорожку препятствий — из нескольких положенных на пол стульев, стола, гладильной доски и бельевой веревки (ее следует закрепить низко над полом). Ребенок под руководством взрослого преодолевает разнообразные препятствия, поочередно подлезая под них, перешагивая и взбираясь на них, и соскакивает на ковер (соскок допустим только с высоты на уровне пояса ребенка). Преодоление дорожки повторяйте с ребенком не менее 4 раз; на некоторых участках позволяйте ему лазать самостоятельно, в опасных местах внимательно помогайте ему и страхуйте его, чтобы исключить возможность какой-либо травмы. Игра развивает в ребенке самостоятельность.

Подвижная игра "Тоннель" Ребенок изображает поезд, который проезжает через тоннель, составленный из перевернутых стульев, натянутых веревок и т. п. Ребенок бежит и пролезает под препятствиями, не касаясь их.

Подвижная игра "Мишка" Ребенок лезет (со страховкой) по наклонной лестнице, наклонной доске, по лавочке и т. п. Взрослый при этом приговаривает: «Лезет, лезет мишка со ступеньки на ступеньку. Лезет, лезет мишка — вот и влез высоко».

Метанию ребенок сможет легко научиться в игре. Цель — обучить детей сразу же метать правильно — вперед-вверх, чтобы потом не пришлось отучать их от привычки метать предмет снизу или сбоку. Сначала научите ребенка метать легкие предметы достаточно высоко. Чтобы помочь ребенку, натяните над его головой веревку и

попросите перебросить мячик через нее. Покажите ребенку несколько раз правильный замах для броска. Поймать мяч с лёта для ребенка в возрасте до 3 лет — слишком сложная задача. Поэтому достаточно того, что ребенок научится правильным замахом метать предмет и катать его в заданном направлении.

Подвижная игра "Состязания голубей" Для отработки броска вперед-вверх отлично помогут бумажные «голуби». Взрослый и ребенок, соревнуясь, метают их на дальность.

Подвижная игра "Кегли" Это прекрасная игра для тренировки меткости и навыков катания. Пластмассовые кегли, гигиеничные и дешевые, могут быть одним из первых новогодних подарков ребенку.

Подвижная игра «Перекатывание мяча». Хорошим подготовительным упражнением для метания и ловли мяча является также перекатывание мяча друг другу. Взрослый и ребенок сидят на полу (ноги врозь, напротив друг друга) и перекатывают мяч друг другу. Позже можно перекатывать два мяча сразу (обращайте внимание на то, чтобы мячи не сталкивались друг с другом). Ребенок, выполняя так упражнение, учится сосредоточивать и развивает умение ловить катящийся мяч и точно направлять его взрослому.

Музыкально-ритмические упражнения

Большое значение для развития ребенка имеют игры, сопровождаемые ритмом или мелодией, песенкой, стихами; они положительно влияют на эмоциональную и волевую стороны личности. успокаивают детей, удовлетворяют их потребность в движении, приносят радость. С помощью простых игр с пением и стихами дети постепенно привыкают к ритму и мелодии, учатся слушать музыку и понимать ее. Хотя бы один из родителей должен проявить инициативу: почаще петь с ребенком (лучше — соединяя пение с простыми движениями) или же декламировать стихи в ритме движений.

Занимайтесь вместе со своими детьми – только собственным примером вы покажете, как это здорово – спорт. Вы и сами получите массу позитивных эмоций, подкорректируете свою физическую форму, а самое главное – приучите ребенка к регулярным спортивным занятиям. И не упустите важный момент – совместные занятия и спортивные игры с ребенком сближают вас, возвращают вас в детские годы. Именно в дружеской ненавязчивой атмосфере можно наладить контакт с малышом, стать ему настоящим другом!