



Консультация для родителей

«Игровая физкультура на воздухе»

Подвижные игры занимают большое место в жизни маленького ребенка. В них детям приходится проделывать разнообразные движения: ходить в разных условиях, бегать, прыгать, бросать, лазать. Выполняя данные движения, малыши обогащают свой двигательный опыт, учатся ориентироваться в пространстве. У детей развиваются такие физические качества, как ловкость, быстрота, выносливость. Благодаря разнообразию движений в играх весь организм ребенка вовлекается в работу: учащается сердцебиение, углубляется дыхание, усиливается обмен веществ, что в целом оздоравливает его.

В играх детям приходится согласовывать свои движения с движениями других детей, выполнять несложные правила, например, выполнять движения в соответствии с текстом игры, убежать только после определенных слов. Это дисциплинирует малышей, воспитывает выдержку, внимание.



Игры для детей на улице летом помогут взрослым заниматься вместе с детьми на улице, развивать их различные навыки. Во что играть с ребенком на улице? Предлагаю поиграть с детьми в простые и доступные подвижные игры.

Игра Догонялки

Догонялки – эта одна из самых любимых детских игр. Чтобы малышу было интересно в них играть, догонялки должны быть ролевыми.

Мама может стать котом, а малыш мышкой. А еще можно играть в волка и зайчиков, в детей и медведя, цыплят и лисичку. Если вы будете играть в догонялки в первый раз, малыша нужно научить играть в эту игру, просто сказать «*давай я буду кошкой, а ты мышкой*» он будет с интересом вас разглядывать и ждать, что же будет дальше. Мама начинает изображать голодного котика. «Ух! Я котик! Мяу! Мяу! Вот как я мяукаю! Ох и проголодался же я! Где же мышки! Сейчас я буду вас есть!». Мама с веселыми приговорками подбегает к малышу и начинает его слегка щекотать. Большинство детей с хохотом убегают от такого щекочащего котика, и игра «догонялки» получается сама собой.

Игра «Беги к тому, что назову»

Эта игра очень простая и доступная для малышей. Она учит ребенка ориентироваться в пространстве, ну и конечно дарит ему прекрасную возможность подвигаться.

Мама объявляет ребенку: «*Давай мы с тобой будем машинками!*» (или паровозиками). Изображая машинок, можно, стоя на месте, гудеть как мотор машины и «бибикать».

Затем мама объявляет: «*А теперь, машинки, поехали к горке!*». Все «машинки» «едут» к горке. «*А теперь к домику!*». Дети передвигаются к домику и т. д. Если малыш стоит на месте и никуда не бежит, можно помочь ему – взять его за руку и побежать вместе с ним. Постепенно он втянется в игру и начнет играть самостоятельно.

Игра «Птички»

Ребёнок и взрослый бегают по площадке и изображают птичек – машут крылышками, приседают на корточки, «*клюют зернышки*». Взрослый говорит: «*Ой! Кошка идет, прячемся в домик!*», затем бегут в домик или другое укрытие на площадке. Родитель объявляет, что кошка ушла и опять можно идти гулять.

Прыжки по кочкам

Мама рисует на земле геометрические фигуры (*кружочки, квадратики и т. п.*). Рисовать можно мелками на асфальте или палочкой на земле. Это будут «*кочки*». На самую дальнюю «*кочку*» мама кладет какой-нибудь предмет, например, ведро с формочками. Мама объясняет ребенку, что он сейчас пойдет в поход за ведром, но идти надо только по кочкам. Малыш начинает движение, передвигаясь, ставит ноги на нарисованные «*кочки*». Эта игра хорошо развивает координацию движений.



Игра на меткость

Если вы будете играть в эту игру в лесу на пикнике, то для нее отлично подойдут шишки и дерево. На площадке можно играть мячиками или любыми другими предметами. Ребёнок с мамой становятся на небольшое расстояние от какого-то объекта (*горки, дерева и т. п.*) и начинают кидать предметы так, чтобы попасть в него. В этой игре развивается меткость.

Игра Шоферы

Эта простая ролевая игра. Взрослый и дети становятся «водителями» машины. Они берут в руки «руль» (что-то круглое, например ведро или сито, начинают издавать звуки, похожие на гудение мотора автомобиля. Крутя руль, «водители» передвигаются по площадке, заезжают в гараж, «заправляются» бензином, заезжают на «ремонт».

Игра Самолеты

Игра похожая на предыдущую. Взрослый и дети становятся самолетиками. Сначала «самолетик» заводит пропеллер (делает круговые движения рукой, а затем расправляет «крылья» и летит (*двигается в разных направлениях по площадке*).

Игра По дорожке.

Мама рисует на земле извилистую линию (*мелком на асфальте, палочкой на земле*). Линия и будет нашей дорожкой. На конец «дорожки» можно положить какой-нибудь предмет – красивую формочку, лопатку. Малышу предлагают дойти до предмета по дорожке, стараясь не сходить с нее.

Игра Сбей предмет

Взрослый ставит друг на друга несколько любых предметов, получается «башенка». Малышу дают мячик и предлагают бросить его так, чтобы эта башенка разрушилась. Постепенно расстояние до башенки увеличивают.

Игра Солнечный зайчик

Мама пускает с помощью зеркала солнечного зайчика. Малышу предлагают поймать его ручкой или ножкой.

Игра Зайчики и домики

На асфальте раскладываются обручи (можно нарисовать кружки) Ребёнок – «зайчики» — прыгает и бегают по площадке. На слова взрослого: «Серый волк!» — дети забегают в свой «домик».

Игра – замечательный способ пообщаться с ребенком, лишний раз продемонстрировать ему свою любовь. Не секрет, что детские воспоминания накладывают глубокий отпечаток на всю дальнейшую жизнь человека. Каждая семья может сделать эти воспоминания теплыми и добрыми!

