Консультация для родителей

«Подвижные игры для детей раннего возраста дома и на улице»

Подвижные игры имеют большое значение в укреплении здоровья детей раннего возраста. В подвижные игры включаются основные движения: ходьба, бег, лазанье, прыжки. Движения, входящие в игру, развивают и укрепляют организм, улучшают обмен веществ, функциональную деятельность всех органов и систем.

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).

Быстро бегать следует учить также постепенно. Сначала предложите ребенку бегать на коротких отрезках (например, в парке от лавочки к лавочке, от дерева к дереву). Позднее ребенок сам будет свободно бегать, а вы следите, чтобы он не бегал слишком долго без перерыва; после кратковременного отдыха ребенок быстро восстанавливает силы и может продолжить бег. Учите его бегать между расставленными предметами, обегать мебель, людей, игрушки.

Предлагаем вашему вниманию подвижные игры, которые будут интересны не только вашим детям, но и вам.

# «Мишка косолапый»

Цель: учить действовать согласно

словам текста; имитировать движения медведя; обогащать двигательный опыт детей.

Мишка косолапый (идем, переваливаясь с ноги на ногу) По лесу идет.

Шишки собирает, (собираем с пола воображаемые шишки) Песенки поет.

Вдруг упала шишка -

Прямо мишке в лоб! (хлопаем себя рукой по лбу) Мишка рассердился

И ногою - топ! (топаем ножкой)

# «Зайчик серенький сидит»

Цель: учить действовать согласно

словам текста; упражнять в прыжках на двух ногах; имитировать движения зайцев; обогащать двигательный опыт детей.

Зайка серенький сидит

И ушами шевелит. (делает ручками ушки на голове и ими шевелит) Вот так, вот так

И ушами шевелит. (2 строки 2 раза) Зайке холодно сидеть

Надо лапочки погреть. (хлопает в ладоши) Вот так, вот так

Надо лапочки погреть..(2 строки 2 раза) Зайке холодно стоять

Надо зайке поскакать. (прыгает) Вот так, вот так

Надо зайке поскакать. (2 раза) Волк зайчишку испугал.

Зайка прыг и убежал.

# «У медведя во бору»

Цель: учить действовать согласно

словам текста; развивать умение бегать, не наталкиваясь друг на друга.

У медведя во бору Грибы, ягоды беру. А медведь не спит, И на нас рычит.

Как только дети произнесли эти слова, «медведь» выбегает из

берлоги и ловит детей. Тот, кто не успел добежать до дома и был пойман «медведем», становится водящим («медведем»).

# «Соберём мячи в корзину»

Цель: Учить выполнять действия, называемые взрослым.

Обогащать двигательный опыт детей.

Развивать внимание, координацию движений.

Взрослый рассыпает мячи и предлагает детям собрать их.

Наш весёлый яркий мяч, Ты куда помчался, вскач.

Догоню тебя быстрей И спрячу я скорей.

# «Солнышко и дождик»

Цель: Учить детей ходить и бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга.

Приучать их действовать по сигналу воспитателя.

Упражнять детей в беге.

Дети присаживаются на корточки за чертой, обозначенной воспитателем. Воспитатель говорит: «На небе солнышко!

Можно идти гулять».

Дети бегают по площадке. На сигнал: «Дождик! Скорей домой!»

- бегут за обозначенную линию и присаживаются на корточки. Воспитатель снова говорит: «Солнышко! Идите гулять»,

и игра повторяется.

# «Птички летают»

Цель: Развивать координацию движений.

Упражнять в беге.

Учить ориентироваться в пространстве.

Дети становятся на небольшое возвышение – доску, кубики, бруски (высота 5-10 см) – по одной стороне комнаты или площадки. Воспитатель говорит: «Солнышко светит!».

Все птички вылетают, ищут зернышки. Когда воспитатель говорит: «Пошел дождик», дети убегают на свои места.

# «Мы топаем ногами»

Цель: Развивать координацию движений.

Учить действовать в соответствии с текстом игры.

Мы топаем ногами. Мы хлопаем руками, Киваем головой.

Мы руки поднимаем, Мы руки опускаем.

Мы руки подаем. (Берут друг друга за руки.) И бегаем кругом,

И бегаем кругом.

По сигналу взрослого «Стой!» малыш должен остановиться. Игру можно повторить с выполнением бега в другую сторону

# «Самолёты»

Цель: Учить детей бегать в разных направлениях,

не наталкиваясь друг на друга. Приучать внимательно слушать сигнал и начинать движение по словесному сигналу.

Воспитатель предлагает детям приготовиться к «полёту», показав предварительно, как «заводить» мотор и как «летать».

Воспитатель говорит: «К полёту приготовиться. Завести моторы!»

- дети делают вращательные движения руками перед грудью

и произносят звук: «Р-р-р». После сигнала воспитателя: «Полетели!»

- дети разводят руки в стороны (как крылья у самолёта) и «летят» - разбегаются в разные стороны. По сигналу воспитателя:

«На посадку!» - дети садятся на скамейку.

# «Воробушки и автомобиль»

Цель: Приучать детей бегать в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга. Учить начинать движение и менять его по сигналу воспитателя, находить своё место.

Развивать координацию движений, ловкость.

Обогащать двигательный опыт.

Дети – «воробушки» садятся на скамейку – «гнёздышки».

Воспитатель изображает «автомобиль».

После слов воспитателя: «Полетели, воробушки, на дорожку» - дети поднимаются и бегают по площадке, размахивая руками –

«крылышками».

По сигналу воспитателя: «Автомобиль едет, летите, воробушки, в свои гнёздышки!» - «автомобиль» выезжает из «гаража»,

«воробушки» улетают в «гнёзда» (садятся на скамейки).

«Автомобиль» возвращается в «гараж».