

Консультация для родителей:

"Отдыхаем и играем вместе со своими детьми."

Ребенок стремится к движениям с момента рождения. Двигательная активность ребенка усиливает работу различных систем организма: дыхательной, сердечно – сосудистой, опорно–двигательной, эндокринной. Активные физические движения повышают устойчивость организма к заболеваниям, а недостаток движений приводит к снижению работоспособности организма.

В последнее время на смену увлекательным подвижным играм пришли компьютерные, приоритетным становится не физическое развитие ребёнка, а интеллектуальное. У ребёнка так мало остаётся времени для подвижных игр, прогулок, общения со сверстниками. Нарушение баланса между игрой и другими видами детской деятельности приводит к нарушениям не только двигательных способностей дошкольника, но и к нарушениям его здоровья. Подвижная игра – важное средство всестороннего воспитания ребёнка дошкольника. Её особенность состоит в том, что она воздействует на весь организм комплексно, развивая все стороны личности ребёнка: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание. Для дошкольников подвижные игры являются жизненной потребностью. С их помощью решаются самые разнообразные задачи: образовательные, воспитательные, оздоровительные задачи. Все психические процессы протекают наиболее активно в игре, так как она создаёт положительный эмоциональный фон. Используя разнообразные игровые приёмы и методы можно развивать и совершенствовать движения ребёнка. Разнообразные движения требуют активной деятельности крупных и мелких мышц, способствуют лучшему обмену веществ, кровообращению, дыханию, то есть повышению жизнедеятельности организма. Подвижные игры оказывают также влияние и на нервно-психическое развитие ребенка, формирование важных качеств личности, таких как воля, сообразительность, смелость, быстрота реакций и др. Ведь они вызывают не только положительные эмоции но и, развивают тормозные процессы: в ходе игры детям приходится реагировать движением на одни сигналы и удерживаться от движения при других. Совместные действия в играх сближают детей, доставляют им радость от преодоления трудностей и достижения успеха. Содержание игры определяется движениями, которые входят в ее состав. Каждому возрасту детей

предназначены свои подвижные игры, в которых развиваются движения разных видов: бег, прыжки, лазанье и т. д. Игры подбираются не только с учетом возрастных особенностей детей, но и их возможностей выполнять те или иные движения, соблюдать игровые правила. Правила в подвижной игре определяется ее ход, последовательность действий, взаимоотношения играющих, поведение каждого ребенка, выполняя организующую роль. Правила обязывают подчиняться цели и смыслу игры; дети должны уметь ими пользоваться в разных условиях. Совместные подвижные игры раскрепощают и взрослых и малышей, делают их ближе и роднее. Ну а хорошее настроение и заряд бодрости обеспечен всем.

«Жмурки». Водящему завязывают глаза и заводят его в центр круга. По сигналу он начинает ловить остальных игроков, а те в свою очередь стараются увернуться. Если водящий ловит кого-нибудь, то должен на ощупь определить, кого же он поймал. В том случае, если пойманный игрок узнан, он становится новым водящим.

«Тянем – потянем» После того как ведущий подаст сигнал, соперники начинают тянуть палку каждый в свою сторону. Победителем становится тот игрок, который сможет перетянуть палку своего противника. Можно немного изменить правила игры и упираться только правыми или только левыми ступнями.

«Удержи верёвочку» Игроки встают в круг, держась двумя руками за веревку, связанную в кольцо. Водящий встает посередине круга (заложив одну руку за спину) и пытается (другой рукой) запятнать руку одного из стоящих в кругу.

«Мяч по кругу» Игроки встают в круг. Тот, кто дольше всех будет искать себе место, будет водящим. Он пускает по кругу маленький мячик. Мяч или передают сразу из рук в руки, или бросают его друг другу так, чтобы водящий не мог его поймать.

«Пятнашки обыкновенные» Начинают игру с выбора водящего, его называют пятнашкой. Все участники игры разбегаются по площадке, пятнашка их догоняет. Кого он коснулся рукой, тот становится пятнашкой.

«Пятнашки с домом» По краям площадки рисуют два круга — это дома. Убегая от водящего, игроки могут забегать в дом, где пятнашка салить их не может. Если он рукой касается играющего на игровом поле, то осаленный становится пятнашкой.

«Пятнашки с именем» Все играющие, кроме пятнашки, выбирают себе имя из цветов, птиц, зверей. Пятнашка не пятнает того, кто вовремя назвал свое имя, например «лиса» .

«Стоп!» На одной стороне площадки очерчивается круг (диаметром около 1м) — место для водящего. На расстоянии 20—30 шагов от круга, на противоположном конце площадки, проводится линия кона, за ней стоят играющие. Водящий, стоя спиной к полю, громко говорит: «Быстро шагай, смотри не зевай... Стоп!» Когда он говорит эти слова, играющие быстро идут к нему, но на слове «Стоп!» замирают на месте. Водящий быстро оглядывается и, заметив того, кто вовремя не успел остановиться и сделал после слова «Стоп!» движение, возвращает его за линию кона. Водящий снова поворачивается спиной и говорит слова, а дети начинают свое движение с того места, где их застал сигнал. Игра продолжается до тех пор, пока кто-то из участников игры не встанет двумя ногами в круг, раньше чем водящий произнесет слово «Стоп!». Тот, кто это сделал, становится водящим, и игра повторяется.

«Море волнуется» Участники игры разбегаются по площадке, останавливаются друг от друга на небольшом расстоянии, и каждый обозначает своё место. Водящий ходит между играющими, выполняя разные движения. Он подходит к играющим и со словами «Море волнуется» кладет руку на плечо игрока. Все, до кого дотрагивается водящий, идут за ним, выполняя те же движения. Так играющие все уходят со своих мест. Водящий уводит их как можно дальше от кружков. Затем неожиданно останавливается, поворачивается к играющим и быстро говорит: «Море спокойно». Водящий и играющие бегут занимать кружки. Тот, кто не успел занять кружок, становится ведущим.

Составил воспитатель Леценко Елена Александровна