

Консультация для родителей

«Подвижная игра для физического развития малышей»

Если вас беспокоит будущее вашего ребёнка, если вы хотите чтобы, не смотря на все современные трудности, такие, как плохая экология и эмоциональные стрессы, ваш ребёнок вырос крепким, не откладывая на потом развитие двигательной активности. Ничто так не ослабляет детский организм, как продолжительное физическое бездействие.

Дети испытывают очень большую потребность в движении, причём, чем младше ребёнок, тем труднее ему эту потребность подавить. Как часто можно услышать от родителей: «Не вертись! Не бегай! Не прыгай!». Подумайте!



Ведь вам никогда не приходит в голову лишать ребёнка еды или сна? Почему же многие из нас считают возможным ограничивать его движение?

Учёные подсчитали, что ребёнок раннего и дошкольного возраста, свободно двигаясь, бегая и прыгая, преодолевает за день 23 километра. Следовательно, ничего не нужно придумывать специально. Задача взрослых состоит лишь в том, чтобы создать малышу необходимые условия для нормального физического развития. Если вы пока не готовы отдавать ребёнка в какой-либо спорт, то подвижные игры вполне могут заменить спортивные секции и окажут положительное воздействие на детское здоровье.

Если на детской площадке, куда вы ходите гулять с ребёнком, есть качели, горки, «лазалки» - не проходите мимо. Качели – замечательно средство для тренировки вестибулярного аппарата и улучшения мозгового кровообращения.

Вот несколько советов, как организовать подвижные игры детям на прогулке и дома.

Игра «А ну-ка отними!»

Приготовьте что-то типа удочки- палочку с верёвкой. На конце верёвки привяжите конфету или небольшую игрушку. Держите удочку так, чтобы игрушка находилась примерно на 5-10 см выше поднятой руки ребёнка. Ребёнок, подпрыгивая, старается поймать игрушку ладонями. Научился малыш ловко прыгать и ловить, поднимайте выше. Пусть попробует подпрыгнуть и поймать конфету с разбега.

Игра «Цыплята и курочки»

Натяните верёвку между деревьями или столбами на высоте примерно в половину роста малыша. Дома можно использовать для игры стулья. Цыплята – маленькие. Курочки – большие. Встаньте по разные стороны верёвки с ребёнком. Если вы позовёте ребёнка тонким голосом-«цып, цып, цып», малыш должен стать «маленьким»-присесть на корточки и пройти или проползти под верёвочкой. А если вы позовёте его «взрослым» голосом, он должен перешагнуть или перелезть

через верёвку. Персонажей игры можно менять. Пусть это будут котята и кошки, лошади и жеребята, и т. д.

Игра «Карусели»

Дети повторяют слова за мамой и двигаются дружно по кругу, чтобы карусель не сломалась»:

Еле-еле-еле-еле

Завертелись карусели.

А потом, потом, потом

Все бегом, бегом, бегом!

Побежали, побежали, побежали!

Тише, тише, не спешите,

Карусель остановите.

Раз-два, раз-два...(пауза),

Вот и кончена игра.

Под эти слова карусель сначала медленно движется в одну сторону, потом темп речи и движений ускоряются, На слова «побежали» карусель меняет направление движения и кружится быстрее.

Потом темп движений постепенно замедляется, и на слова «Вот и кончена игра» останавливаются.