

**ГОД
ЗАЩИТНИКА
ОТЕЧЕСТВА**



Консультация для родителей «Игры с ребенком летом. Развитие физических качеств»

Теплая летняя погода – отличный повод поиграть с ребенком. А задумывались ли вы, что самые обыкновенные летние игры – например, догонялки или прыгание на скакалке – помогают развивать

полезные физические навыки, такие как зрительно-моторная координация, крупная и мелкая моторика? Так что берите пару бутылок воды, намажьте ребенка кремом от загара и вперед!

В этой статье мы рассмотрим игры для детей 3-5 лет.

1. Катание на велосипеде

Катание на двух- или трехколесном велосипеде развивает крупную моторику и зрительно-моторную координацию. Кроме того, это веселое и подвижное занятие. Если ребенок не умеет кататься на велосипеде, для начала убедитесь, что велосипед ему подходит по возрасту и размеру. Обязательно наденьте на ребенка защиту и расскажите об основных правилах безопасности.

2. Игра в мяч

Игра в мяч развивает самые разные навыки – независимо от того, кидает ребенок мяч, ловит или пинает его.

Обычно до пяти лет дети не очень хорошо умеют кидать и ловить мяч. Для этого необходимо иметь хорошую зрительно-моторную координацию. Однако никогда не рано начинать учиться. Используйте мячи разных размеров, ловите и кидайте мяч по очереди. Не используйте тяжелые мячи. Начинайте с небольшого расстояния, затем постепенно его увеличивайте.

При пинании мяча также полезно будет использовать мячи разных размеров и степеней надутости. Пусть ребенок учится пинать, как правой, так и левой ногой. Поучите ребенка также вести мяч.

3. Мыльные пузыри

Казалось бы, что может быть проще! Однако надувание мыльных пузырей не такое уж простое занятие для маленьких детей. Нужно научиться правильно складывать губы и дуть в нужном направлении. Обычно этому учатся в возрасте от 3 лет. Также непростой задачей может оказаться держание бутылочки и палочки для надувания. Так что начинайте потихоньку. Кстати, не забывайте, что пузыри можно надувать не только специальной палочкой или соломинкой, но и с помощью небольших пластиковых баночек, ершиков, мухобоек с дырочками. Сначала продемонстрируйте, малышу, как это “устройство” работает, затем помогите повторить самостоятельно.

4. Обруч.

Даже для некоторых взрослых использование обруча по его прямому назначению – дело непростое, так что чего уж тут говорить о маленьком ребенке. Но ведь существует и множество других игр с обручем! Например:

- Положите обруч на пол и закидывайте в него что-нибудь;
- Предложите малышу использовать обруч как руль – и посмотрите, какую игру он придумает!
- Разложите несколько обручей на полу и предложите малышу попрыгать в них разными способами;
- Поставьте несколько обручей на ребро, пусть малыш проползет внутри них как по тоннелю.

5. Рисование мелками.

Рисовать вдвойне веселее на улице. Берите набор мелков и отправляйтесь рисовать на асфальте. Это могут быть как обычные картинки, так и классики или другие разметки для игр.

6. Прогулка.

Где бы это ни было – прогулка по вашему кварталу, в парке или саду – ходьба и бег развивают мышцы ног и насыщают кровь кислородом. Если есть такая возможность, пусть ребенок ходит босиком. Это будет необычный чувственный опыт – будь то трава, песок или просто дорога.

Даже самую обычную прогулку во дворе можно сделать захватывающей: притворитесь, что вы – самолеты или машины, а может и вовсе – рыбы, плывущие в море!

7. Скакалка.

Прыгать на скакалке дети учатся где-то в 5-6 лет, но это еще не значит, что нельзя все равно попробовать поучиться! Начните с самого простого – обычных прыжков. Дети любят прыгать через трещины в асфальте, камни, лужи. Отработав этот навык, можно начинать прыгать через скакалку. Для начала просто положите ее на пол и дайте ребенку через нее несколько раз перепрыгнуть. Затем начинайте скакалку немного поднимать – только осторожно, не поднимайте ее слишком высоко. Затем перекидывайте скакалку над головой и давайте малышу ее просто переступить, постепенно повышая скорость.